

RUGĂCIUNEA LUI IISUS
MIEZUL EVLAVIEI ORTODOXE

VOL. II

LUCRAREA MĂNĂSTIRII
VALAAM

Reîntregirea

Alba Iulia
2000

DIN PARTEA EDITORULUI

Mănăstirea Valaam a editat în anul 1936 un *“Sbornic despre rugăciunea lui Iisus”*, dorind prin aceasta să “lămurească mijlocul de a lucra rugăciunea lui Iisus, să arate lipsa și necesitatea ei în lucrarea noastră de slujire a lui Dumnezeu, într-un cuvânt, - să amintească atât monahismului contemporan, cât și tuturor celor ce râvnesc la mântuirea sufletelor, vechea învățătură patristică despre lucrarea sufletelor și despre lupta cu patimile”.

După ce a ieșit la lumină, această carte a atras atât atenția presei, cât și a cititorilor. Prezentăm aici câteva din însemnările primite de noi și din care se poate vedea prin ce anume cartea noastră a atras atenția și simpatiile obștești.

“Stimate părinte Igumen! Cartea pe care mi-ați trimis-o, *“Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus”*, am primit-o și Vă mulțumesc pentru ea, pentru râvna Dv. și pentru rugăciunile, de care mereu am nevoie. Cartea publicată de Dv. corespunde noii, necesități vitale a timpului și de aceea a fost întâmpinată cu o simpatie generală. Mănăstirea Valaam de mult a fost un far luminos pentru întregul monahism rus, și publicația Dv. dovedește că ea (mănăstirea), cu toate zguduirile suferite, urmează să-i continue misiunea de mai înainte până azi. *“Mitropolitul Atanasie”*.

“Această carte e frumoasă și de suflete mântuitoare și va fi pentru mulți povățuire și mângâiere spre folosul sufletelor. Societatea noastră contemporană puțin cunoaște și pricepe în această lucrare” *Mitropolitul Evloghie*.

“Vă exprim sincerele mulțumiri pentru cartea Dv. foarte folositoare, ce mi-ați trimis-o, *“Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus”*. *Mitropolitul Alexandru (Estonia)*.

“Prin cuprinsul său multilateral, *Sbornicul* va fi o închinare frumoasă pentru cei ce caută nevointe duhovnicești, ușurându-le studierea problemei rugăciunii lui Iisus. Un mare serviciu va face cartea aceasta și unui predicator, fiindcă el va găsi în ea o mulțime

de date, și le va găsi foarte ușor, datorită sistematizației materialului. Răsplătită să fie osteneala Dv. prin nevoințele duhovnicești ale acelor care vor fi împinși spre ele de cartea Dv.; le va da un nou imbold spre dezvoltarea vieții lor lăuntrice”. *Arhiepiscopul Gherman (Serdobol)*.

“Vă aduc multe mulțumiri pentru frumoasa Dv. carte despre rugăciunea lui Iisus. Respectabilul Dv. nume cu mulțumire se va pomeni printre meșterii duhului”. *Episcop Alexandru (Vâborg-Vilpuri)*.

“De demult nu s-a tipărit o carte ca a Dv. cu un astfel de conținut și stil patristic. Pentru mine a fost o mare plăcere duhovnicească să citesc cartea Dv. și să inspir mireasma cea bună a lumii de sus, pe care nu o poți atinge decât numai prin repetarea liniștită, concentrată, nemăsurat de dulce pentru inimă și suflet, în lucrarea minții a rugăciunii: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Să vă răsplătească Dumnezeu însutit pentru acest lucru bun; de a da celor mulți posibilitatea “stând în inimă cu luare aminte, să stai cu mintea în inimă înaintea Domnului Iisus și să strigi: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”, și să simți tărie în Domnul ...” *Episcopul Andrei (Bulgaria)*.

“Cartea Dv. e o contribuție folositoare la literatura ascetică și poate fi o carte de nelipsit de pe masa persoanelor care s-au închinat pe sine acestei lucrări duhovnicești.” *Arhimandritul Meletie (Ierusalim)*.

“Din tot sufletul vă mulțumesc pentru trimiterea cărții despre rugăciunea lui Iisus. Ea e bună și folositoare nu numai pentru noi monahii, ci și pentru orice lucrător al minții întru Duhul Sfânt.” *Arhim. Varsanufie (Monaco)*.

Extrase din recenziile revistelor religioase

Mănăstirea Valaam nu demult (în anul 1936) a publicat în primă ediție o nouă carte: “*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*”. În timpurile noastre tulburi, în zilele unei așteptări aproape generale și a unei presimțiri de mare furtună, care se abate asupra lumii întregi, foarte mulți, dar mai ales poporul rus, caută căile spre a

afla un liman oarecare liniștit și mântuitor. Majoritatea acestor căutători evlavioși își caută limanul dorit în sfânta Biserică Ortodoxă. Organizându-și așezarea sa sufletească, întemeiată pe principii profund religioase, acești căutători de Dumnezeu se interesează foarte mult de problemele rugăciunii lui Iisus, despre care toți, mai mult sau mai puțin, au auzit, căci cu ajutorul acestei rugăciuni mulți stareți, înduhovniciți, nevoitori ai duhului și sfinți plăcuți ai lui Dumnezeu, făceau și săvârșeau lucruri și minuni mari. De aceea, acum nu arareori, poți auzi de la fețe bisericești, de la monahi și monahii, de asemenea și de la mireni, întrebări, cum să ne rugăm cu ea, cum să ne apropiem de ea, dacă trebuie făcute și metanii și alte felurite întrebări legate de interesul față de această rugăciune. Cartea pomenită mai sus, cum nu se poate mai bine, corespunde interesului ce s-a trezit în societatea celor credincioși și atenției față de rugăciunea lui Iisus. De aceea, *Sbornicul* a apărut cum nu se poate mai bine la timpul său. *Sbornicul* acesta poate fi recomandat, ca cea mai bună îndrumare, pentru toți cei ce se interesează de problemele legate de rugăciunea lui Iisus și de aplicarea ei practică în viața noastră. Redacția “Pământul Sfânt” (Sviatia Zemlea) recomandă insistent acest “*Sbornic despre rugăciunea lui Iisus*” (“Sviatia Zemlea”, No.1, 1937, Ierusalim).

Cartea, frumos editată ca exterior, e prețioasă și după conținutul său despre folosul rugăciunii lui Iisus. Materialul s-a adunat ani de zile și e împrumutat din încercarea personală a nevoitorilor, din operele Sf. Părinți și Bisericii și așa mai departe. În prezent, cartea aceasta poate fi socotită drept cea mai completă și mai cuprinzătoare în ce privește taina “lucrării rugăciunii lui Iisus” înainte (“*Pîinea cea cerească*” Helbnebesnai No. 1, 1937, Hesbin).

Mănăstirea Valaam (în Finlanda) a editat nu demult o carte sub un titlu îndoit: “lucrarea minții”, “*Despre rugăciunea lui Iisus*” culegere de învățături ale Sf. Părinți și nevoitorilor cunoscuți și Bisericii Ortodoxe despre rugăciunea lui Iisus și despre însemnătatea ei pentru un creștin. *Sbornicul* alcătuit de Igumenul Hariton va fi folositor în timpurile noastre de sărăcie duhovnicească și de nepăsare pentru rugăciune. De aceea îl putem recomanda nu

numai monahismului contemporan și păstorilor, ci și tuturor care își aprind în inimă darul de rugăciune și care râvnesc la mântuirea sufletului”. (*“Buletinul Frățimii Teologilor”*, Varșovia, No. 3, 1936).

“Despre rugăciunea lui Iisus”. Un sbornic (culegere) de învățături ale Sf. Părinți și lucrătorilor încercați ai rugăciunii lui Iisus, frumos editat de Mănăstirea Valaam.

Noul *Sbornic* atrage luarea noastră aminte printr-o bogăție excepțională de cuvinte din Sf. Părinți și printr-un șir întreg de învățături despre rugăciunea lui Iisus. Pe bună dreptate acest *Sbornic* nou e numit de cineva *“Mica Filocalie”*, lucrarea minții - rostirea necurmată a rugăciunii lui Iisus - “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul” - e acel tip de mistică ortodoxă, unde se subliniază mai ales importanța numelui lui Dumnezeu, chemat în timpul rugăciunii. Nevoitorii mărturisesc că numele cel prea dulce al lui Iisus cuprinde în sine puterea prezenței lui Dumnezeu. Numele lui Iisus, petrecând în inima omului îi împărtășește lui puterea de îndumnezeire (Theozie), care ni-i dăruieă nouă de răscumpărătorul.” (*“Credința și Viața”*, *Vera i jizni*, Riga, No. 6, 1937).

“Lucrarea minții”. Despre rugăciunea lui Iisus. Culegere de învățături ale Sf. Părinți și ale lucrătorilor ei încercați”. Această mică *“Filocalie Rusă”* trebuie să fie cartea de pe masa nu numai a fiecărui monah, ci și a fiecărui mădular al Bisericii care iubește pe Dumnezeu, râvnește la mântuirea sa și care-și cunoaște răspunderea sa dintâi, cea a rugăciunii, pentru destinele Bisericii și lumii. Prețul mic (40 cenți americani, fără expediere) ușurează cunoașterea acestei cărți prețioase, contribuția mănăstirii Valaam la literatura rusă ascetică.” (*Foile Sf. Serghie* - Serghievskie Listici - No.102, 1937, Prof. B. I. Sova).

“Sbornicul”. Cartea are 298 pagini și cuprinde vreo 400 de cuvinte ale Sf. Părinți și nevoitori și, afară de acestea, învățături întregi ale fețelor încercate în nevoința rugăciunii, ca: Sf. Ierarh Dimitrie al Rostovului, arhimandritul Paisie Velicicovschi, starețul Vasilie și alții. Învățăturile și cuvintele din *“Sbornic”* ale Sf. Părinți

și nevoitori, cinstiți de Biserică, cu o plinătate desăvârșită, lămuresc și aruncă lumină asupra vechei învățături patristice despre “lucrarea minții” și despre lupta cu patimile. Fiecare cuvânt din “*Sbornic*” e însoțit de arătarea operei de unde e împrumutat. Această prețioasă lucrare “*Sbornicul*” e o carte de informații foarte prețioase în vasta literatură ascetică rusă. Însă, fiind astfel, “*Sbornicul*” în același timp e o carte foarte edificatoare pentru fiecare care râvnește la mântuirea sufletului, cuprinzând în sine îndrumările înțelepte și sfaturile oamenilor de un duh înalt creștin și de o mare iscusință în nevointa rugăciunii. (“*Zorile de dimineață*” - Utrenneale Zarea - No.12, 1936, Serdobol).

“*Sbornicul*” despre rugăciunea lui Iisus; de la cea dintâi privire cartea aceasta e destinată pentru monahi, nevoitori, fețe bisericești. Însă lucrarea rugăciunii este cea dintâi lucrare a fiecărui creștin, zice Ep. Teofan, ideile și cuvintele căruia nu odată le citează alcătuitoarea *Sbornicului*. Rugăciunea e respirația duhului. Este respirația în trup - trupul e viu; de se curmă respirația - se curmă viața. La fel și în duh. Este rugăciune - duhul e viu; nu-i rugăciune - duhul n-are viață. Iar când nu-i viață duhovnicească, omul trăiește o viață trupească psihică. Armonia, plinătatea vieții, lipsește, omul se chinuiește și nu pricepe că numai în comuniune cu Prototipul său el poate afla armonia pierdută, poate afla mulțumirea tuturor năzuințelor sale. Atât timp cât nu avem împărtășirea cu Dumnezeu, atât timp acest lucru nu se simte, omul trebuie să recunoască, că se află în afara scopului său, în afară de destinația sa înaltă. Însă lucrarea rugăciunii este o întreagă știință, este artă dintru arte, după cum ne spun despre acest lucru Sfinții Părinți. Ce este rugăciunea, care este miezul ei, care sunt treptele ei, cum să ne câștigăm deprinderea rugăciunii, ce fel de condiții sunt trebuitoare pentru a ne agonisi adevăratul duh de rugăciune, care sunt roadele rugăciunii - la toate aceste întrebări dă răspunsuri “*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*” prin cuvintele și vorbele părinților înțelepți, meșteri ai duhului. Pentru cititorul contemporan acest lucru e foarte prețios, fiindcă acum numai în bibliotecile mănăstirești s-au mai

păstrat astfel de cărți ca *Filocalia*, *Operele* Episcopului Teofan Zăvorătu, Ep. Ignatie Breanceaninov și ale altor învățători și lucrători ai rugăciunii lui Iisus. De aceea, *Sbornicul* Igumenului Hariton trebuie să-l aibe fiecare care tinde să viețuiască potrivit destinației spre care e chemat omul.” (“*Revista Prieteniei*” - Jurnal Sodrujestka, No. 2, 1937, Vâborg-Vilpuri).

Din toate însemnările citate mai sus, se vede că “*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*” corespunde, cum nu se poate mai bine interesului și atenției ce s-au trezit printre credincioși față de rugăciunea lui Iisus, că “*Sbornicul*” a apărut foarte la timp”, că în prezent, această carte poate fi socotită cea mai completă și mai cuprinzătoare în ce privește taina lucrării rugăciunii lui Iisus în minte” și că “această mică *Filocalie Rusă* trebuie să ajungă cartea de căpătâi nu numai a fiecărui monah, ci și a fiecărui mădular al Bisericii”.

Însă lucrarea rugăciunii este o știință întreagă, artă printre arte, meșteșug între meșteșuguri, după cum vorbesc despre acest lucru Sf. Părinți.

Ep. Ignatie zice: “Azi e cea mai mare nevoie de o rugăciune dreaptă, însă tocmai pe aceasta n-o cunoaște lumea. N-o mai cunoaștem că ea trebuie să fie o armă și o expresie a pocăinții, ci lumea caută dulceața și bucurii, se măgulește și prin arma, care ne e dată spre mântuire, ucidem sufletele noastre. Bineînțeles, trebuie o înțelegere cuvenită rugăciunii în timpurile noastre! Ea este în timpurile noastre cel mai de seamă, unicul nostru îndrumător spre mântuire. N-avem povățuitori! Același lucru îl spune și Ep. Teofan: “Rugăciunea este totul: credință, bună cinstire, mântuire. Prin urmare, despre ea putem vorbi atât de mult încât nu vom sfârși niciodată. Ar fi de dorit ca cineva să alcătuiască un manual de rugăciune, după învățătura Sf. Părinți. Aceasta ar fi ca și o îndrumare spre mântuire”.

Mănăstirea Valaam, având o bogată colecție din operele Sf. Părinți în biblioteca sa, de care nu se pot folosi toți, și văzând lipsa literaturii patristice din societatea creștină contemporană, a găsit

de cuviință să împlinească măcar în parte acest gol, publicând a doua carte *Despre lucrarea minții* sau *Despre rugăciunea lui Iisus*, dându-i o formă de dialog între un monah și un preot de mir. Această carte e completarea și lămurirea celei dintâi. Ea cuprinde numeroasele învățături despre rugăciune ale Sf. Părinți ai Bisericii din vechime, traducerea deplină rusă a scrierilor *Despre rugăciunea lui Iisus* a starețului de la schitul Poiana Mărului, schimonahul Vasile, schiarhimandritului Paisie, starețul de la Mănăstirea Neamțului, *Învățăturile* Cuviosului Serafim de Sarov, ale Ep. Teofan, Ep. Ignatie, ale stareților de la Optina și Valaam, ale Păr. Ioan de Kronstadt, și se dau răspunsuri la întrebările pline de nedumerire ale oamenilor laici despre lucrarea rugăciunii.

Valaam, 21 Aprilie 1938

PREFAȚĂ

Nu știu de se va găsi cineva care să spună, că în societatea noastră laică nu ar fi o înclinare spre viața religioasă. Bisericele la sărbători aproape totdeauna sunt pline, ba chiar și în zilele de lucru mai totdeauna sunt închinători. Știu să se roage fierbinte. Se spovedesc sincer, fierbinte, cu lacrimi. Unii se împărtășesc adesea. Se interesează de problemele religioase. Majoritatea stau dârz pentru o Ortodoxie riguroasă și osândește toate "ereziile" și "inovațiile". Se interesează de literatura religioasă, se plâng de lipsa lecturii religioase și cu atenție urmăresc publicațiile și conferințele religioase ce apar; frecventează prelegerile și conferințele religioase, se duc la "acatiste"; le place foarte mult să cerceteze mănăstirile aducându-și aminte de ele; mulți țin drept datorie să viziteze pe cei bolnavi din spitale și să-i ajute cu ce pot; alții îi vizitează pe cei săraci, adună pentru ei ofrande în bani sau lucruri; în fiecare număr de ziar poți găsi familia sau inițialele donatorilor pentru cei bolnavi și nevoiași; nici o chemare de ajutor nu rămâne fără de răspuns, orice suferință dată în vileag îndată găsește un răspuns plin de osârdie. Mulți lucrează pentru copii, în colonii, în lagăre ș.a.m.d.

Însă, alături de acestea noi vedem în aceeași societate fenomene de alt ordin - noi vedem neorânduiri casnice, minciuni, vorbire de rău, osândire, vrajbă, răutate, ură, trufie, slavă deșartă și așa mai departe; dimineața se roagă fierbinte în biserică, însă după ce au ieșit din biserică vorbesc de rău, osândesc, se mînie, se ceartă, înșală; seara se duc la cinema, sau în altă parte; azi se căiesc și plâng la spovedanie, mâine din nou se înfurie, urăsc, mint, clevetesc. Nu mai vorbim apoi despre alte laturi încă și mai întunecoase ale vieții personale, familiare, sociale. Se produce un fel de învârstare, o oarecare neorânduire în viața noastră cea duhovnicească și cea de dinafară; principiul religios, creștin nu e

un motor îndrumător al vieții, ci e numai unul din fenomenele acestei vieți alături de alte felurite fenomene, chiar întunecoase și de osândit. Există un fel de a fi, în care, fără de îndoială, un anumit loc ocupă latura religioasă, însă nu-i viața creștină ca o problemă creștină realizată după un anumit plan, ca o slujire creștină lui Dumnezeu, plină de răspundere. De un astfel de caracter îndoit al vieții ne ferește Domnul Iisus Hristos când zice: "Nu puteți sluji lui Dumnezeu și Mamonei" (Matei 6, 24), iar la noi această slujbă lui Dumnezeu și lui Mamona e un fenomen obișnuit și frecvent al vieții noastre. Ce să facem cu acest fenomen? Trebuie el socotit drept o proprietate inevitabilă a vieții omenești și să ne împăcăm cu el, sau să-l socotim drept un rău al vieții noastre cu care trebuie să ne luptăm? Iar dacă e să ne luptăm apoi cum? În predici se vorbesc multe, sunt și cărți cu conținut religios; copiii de mici învață rugăciunile și religia, însă toate acestea, influențează oarecum puțin. Poate că și înrăuresc, însă nu se vede nici o schimbare. Biserica, fără de îndoială, are mijloace harice de o influență binefăcătoare asupra sufletului omenesc și aceste mijloace își au înrăurirea lor - rugăciunea casnică, citirea cuvântului lui Dumnezeu, cercetarea slujbelor bisericești și a locurilor sfinte și mai ales, primirea sfintelor Taine, a Spovedaniei și Împărtășirii cu Sf. Taine ale lui Hristos lasă o urmă adâncă și binefăcătoare în sufletul credincioșilor. Însă Biserica mai are încă un mijloc haric de înrăurire asupra sufletului omenesc, la care puțini dintre laici și-au întors atenția, care însă are deosebirea prețioasă că este totdeauna la îndemâna omului, care dorește să se folosească de el, și acasă, și în biserică și în cale, și la lucru. Acest mijloc e cuprins în chemarea lăuntrică de rugăciune și de pocăință a numelui Domnului Iisus Hristos.

Chemat cu credință acest nume are o mare putere mântuitoare. Despre el s-a spus că Dumnezeu "I-a dat lui un nume mai presus de orice nume, ca înaintea numelui lui Iisus să se plece tot genunchiul celor cerești, celor de pe pământ și celor de dedesubt". (Filip, 2, 9 -10). "Oricine va chema numele Domnului se va mântui" (Fapt. 2, 21). "Nu este alt nume sub cer dat oamenilor întru care trebuie să ne mântuim" (Fapt. 4, 12).

Miezul chemării lui Iisus Hristos se cuprinde nu numai în rostirea cuvintelor, ci într-o necurmată pomenire de rugăciune a lui Iisus Hristos, într-o chemare necurmată de rugăciune adresată Lui, pentru care chemare de rugăciune înșiși cuvintele rugăciunii lui Iisus: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine păcătosul (sau păătoasa)” nu sunt decât o exprimare în afara gândurilor și simțămintelor cuprinse în ele. Rugăciunea lui Iisus, lucrată mereu, apropie, înrudește și unește pe cel ce o rostește cu Domnul Iisus Hristos Mântuitorul, și această neconținută pomenire de rugăciune a lui Hristos Mântuitorul ajunge ca un paznic al vieții noastre, lăuntric, al gândurilor și simțămintelor noastre, care nu îngăduie să se sălășluiască în sufletul nostru nimic necurat și nedemn. Luarea aminte, care se obișnuiește să fie pururea cu Domnul Iisus Hristos, ne ajută să învingem răspândirea și risipirea gândurilor, curăță (gândirea) mintea de gândurile cele deșarte care o sâcăie, păzește inima de mișcările necurate, sălășluiește înlăuntru nostru, curăția și o bună orânduire a gândurilor și simțămintelor, întărește credința și rugăciunea. Această orânduire lăuntrică a sufletului se oglindește în toate lucrările cele de dinafară ale omului în toate vorbele și faptele lui. Noi cităm în epigraf cuvintele minunate ale Sf. Isichie, presbiterul din Ierusalim, ucenicul Sf. Grigorie Teologul “Dacă omul nu va face voia lui Dumnezeu și nu va păzi poruncile lui înlăuntru inimii, apoi el nu va putea face acest lucru nici în afară”: Aceste cuvinte ne arată limpede unde se află tot răul în viața noastră religioasă și cum trebuie să ne luptăm cu el. Răul acesta se cuprinde în neorânduiala noastră lăuntrică și în nedisciplinarea noastră. Dacă noi nu vom pune stăpânire pe inima și pe gândurile noastre, dacă nu vom ajunge la o unitate și la o orânduire bună înlăuntru nostru, apoi nu vom ajunge la ele nici în lucrările noastre cele din afară. În această cea mai de seamă lucrare a vieții noastre religioase, un ajutor de neînlocuit poate da sfânta rugăciune a lui Iisus, sau mai bine zis, Domnul nostru Iisus Hristos, chemat prin această rugăciune și Care prin ea se apropie de noi și ajunge locuitor de totdeauna al inimii noastre.

Însă cum să învățăm rugăciunea lui Iisus? Ca răspuns la această întrebare e cartea de față care e un rezumat al celor ce au vorbit și au scris despre rugăciunea lui Iisus și în genere despre lucrarea lăuntrică Sf. Părinți și nevoitorii Bisericii Ortodoxe.

Noi acum vom spune pe scurt despre lucrarea rugăciunii numai câteva cuvinte lămuritoare. De rugăciunea lui Iisus trebuie să te apropii cu evlavie și cu un duh de pocăință și să o faci cu luare aminte, fără grăbire și cu o simplitate mare, fără să te silești ca să storci din inima ta anumite simțăminte. Rugăciunea se numește grăită când ea e rostită prin cuvinte, cu glas sau fără glas. Astfel, ea poate fi rostită și cu gura și înlăuntrul pieptului și în inimă. Se numește rugăciunea minții când nedespărțit de ea se leagă luarea aminte a minții și rugăciunea inimii, sau a minții din inimă, când se face în inimă. Când facem rugăciunea lui Iisus nu este atât de importantă cantitatea cât calitatea. Totuși, trebuie să-ți hotărăști pentru fiecare zi un anumit număr de rugăciuni, ca o pravilă pentru totdeauna, ca să n-aibă loc bunul plac sau întâmplarea. Cel ce face rugăciunea lui Iisus trebuie să țină minte, că el prin aceasta se așează într-o anumită apropiere de Domnul și potrivit cu această așezare a sa, va trebui să-și schimbe viața, să se înfrâneze de tot ce nu e vrednic de starea lui și să facă toate ce-i sunt cu putință ca să fie demn de ea. Așezându-se într-o astfel de stare, se cere ca să săvârșim cu răbdare nevoința noastră în rugăciune, lăsându-ne cu totul în voia Domnului și fără să ne gândim la cine știe ce înfăptuiri, ci socotindu-ne pururea niște robi netrebnici. Iată pe scurt tot miezul rugăciunii lui Iisus.

Trebuie să începem de la rugăciunea grăită, care fiind rostită cu evlavie și fără de grăbire, întru zdrobirea inimii, trece singură în cea a minții, iar cea a minții la cea din inimă. Treptat rugăciunea cuprinde sufletul și aduce în el o stare de pace; de liniște, de odihnă, de curăție, de rânduială și de bucurie, și o "stare" lăuntrică necurmată înaintea Domnului.

Când a apărut cu câțiva ani în urmă cartea atrăgătoare: "Mărturisirea unui pelerin"; în care acela povestește cum a învățat el rugăciunea lui Iisus, mulți laici încântați s-au aruncat asupra

acestei cărți și pretutindeni se vorbea numai de rugăciunea lui Iisus. A trecut însă numai câțva timp și vorbele au încetat. De rugăciunea lui Iisus parcă au uitat. Poate chiar să nu fi uitat, însă au văzut că rugăciunea lui Iisus nu se face așa de ușor cum părea la început. Dar mai cu seamă s-a văzut că ea cere răbdare, smerenie și timp. Iar pentru acestea nu toți au statornicie și putere. E drept, că și acea cale pe care a mers pelerinul nu poate fi numită o cale obștească pentru toți. Aceasta este calea lui personală, proprie, care poate fi înfăptuită numai într-o anumită stare de pelerin. Nu fiecare, după condițiile vieții sale, poate face zilnic câte trei, câte șase, câte douăsprezece mii de ori rugăciunea lui Iisus. Nu fiecare poate întrebuința pentru sine și acele mijloace de a coborî mintea în inimă, care erau recomandate de părinții-nevoitori sihaștrilor din Athos, în secolul al XIV sau XV. Însă toate acestea nici nu sunt obligatorii, după cum ne învață lucrătorii și îndrumătorii rugăciunii lui Iisus, cei mai apropiați de noi - Episcopii Teofan Zăvorâtul, Ignatie Breanceaninov sau Cuviosul Serafim de Sarov și alții. Rugăciunea lui Iisus o putem învăța mult mai simplu și mai lesne, după cum se vede acest lucru, din povețele acestor nevoitori.

În cartea de față, noi am întrebuințat forma de dialog (convorbire) între un stareț - sihastru - și un preot de mir, ținând seama că această formă, în primul rând, înviorează povestirea, iar în al doilea rând, dă posibilitatea mai lesne să limpezim cutare sau cutare problemă din mai multe puncte de vedere.

Cartea a ieșit ca volum mult mai mare decât se aștepta. Acest lucru s-a petrecut, pentru că autorii nu s-au putut opri de la dorința de a epuiza, cu toată plinătatea posibilă, prețioasele învățături despre rugăciune ale Sf. Părinți și ale nevoitorilor Bisericii ortodoxe, atât din timpurile vechi cât și din cele noi.

Să dea Dumnezeu ca această carte, cu toate lipsurile din expunerea ei, să aducă folos cititorilor care caută mântuirea și orânduirea lăuntrică a vieții lor duhovnicești.

Valaam, 25 Martie 1938

“Nu puteți sluji lui Dumnezeu și Mamonei” (Mat. 6, 24).

“Din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, preacurviile, curviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele. Acestea sunt care spurcă pe om” (Mat. 15, 19 - 20).

“Dacă înlăuntrul inimii, omul nu va face voia lui Dumnezeu și nu va păzi poruncile lui, apoi nu va putea face acest lucru nici în afară” (Sf. Isichie Ierusalimleanul).

“Trebuie să simți adânc primejdia stării în care te afli, și încă o primejdie peste seamă, de la care n-ai altă scăpare decât în Domnul Iisus Hristos” (Episcopul Teofan).

“Două puteri, cu desăvârșire protivnice între ele, înrăuresc asupra mea: puterea binelui și puterea răului, puterea purtătoare de viață și puterea aducătoare de moarte. Fiindcă sunt puteri duhovnicești, amândouă sunt nevăzute. Puterea cea bună, după rugăciunea mea liberă și sinceră, totdeauna o alungă pe cea rea, și puterea cea rea are tărie numai prin răutatea ascunsă în mine. Ca să nu se mai atingă de noi răceala necurată ce vine din partea duhului rău, trebuie ca neîncetat să avem în inimă rugăciunea lui Iisus; “Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluește-mă”. Împotriva vrăjmașului celui nevăzut (diavolului) - luptă Dumnezeu cel nevăzut, împotriva celui puternic se războiește Cel Atotputernic.” (Protoiereu I. Serghiev de Kronstadt).

“A spune lucrarea printr-un cuvânt simplu poate fiecare și e lesne. Așa de pildă, fiecare poate spune că pâinea e făcută din grâu; însă ca să spui amănunțit cum se pregătește, nu știe fiecare și acest lucru îl pot face numai cei încercați. La fel, a spune ceva simplu despre nepătimire și desăvârșire nu e greu și e la îndemână; însă a cunoaște acest lucru, înseamnă că prin însăși lucrarea și într-adevăr să pricepi cum se câștigă desăvârșirea”. (Sf. Macarie cel Mare).

INTRODUCERE

Monahul: Părinte dragă! Mă bucur foarte mult că ai venit în Sfânta noastră Mănăstire. Nădăjduiesc că veți rămâne la noi mai mult și vom avea puțină să ne vedem mai des și să vorbim cu Dv.

Preotul: Da, și eu sunt foarte fericit, că Domnul m-a adus la Dv. Pentru noi, preoții de mir, e de foarte mare însemnătate să vizităm, din când în când, Sfintele mănăstiri și aici, în liniște, singurătate și rugăciune, să faci rânduială în sufletul tău obosit. Nu vă puteți închipui, în ce măsură se pustiește și se zvântă sufletul în deșertăciunea lumească cea de toate zilele.

Monahul: E straniu, pentru mine, să aud de la Dv aceste cuvinte. Sunteți un preot al lui Dumnezeu și îndată vorbiți despre pustiirea sufletului dv. Atât de des stați în fața scaunului lui Dumnezeu (Sf. Prestol - Sf. Masă), vă rugați, vă împărtășiți cu Sf. Taine ale lui Hristos. Or, acest lucru e un izvor nesecat al vieții harice și al întăririi și mângâierii duhovnicești.

Preotul: E adevărat în totul, părinte. Slujbele dese, rugăciunea și împărtășirea cu Sf. Taine ale lui Hristos sunt un izvor de viață harică și de tărie duhovnicească. Și cu toate acestea, faptul trist e de față. În parte din propria noastră nepăsare și lipsă de luare aminte, în parte fiindcă suntem îngrijorați de felurite lucruri de neînlăturat de dinafară, rugăciunea noastră adesea e risipită și slabă, gândurile se împrăștie și vagabondează, inima ajunge rece. Încetul cu încetul aluneci în jos; te obișnuiești cu o îndeplinire formală a îndatoririlor tale și pierzi acel simțământ lăuntric de adunare și evlavie, acea frică de Dumnezeu, care trebuie să fie cea mai de seamă dispoziție (așezare).

S-ar părea că toată lumea lui Dumnezeu, ce ne înconjoară, ar trebui privită de noi ca un mare și necuprins templu al lui Dumnezeu, unde pururea e de față însuși Domnul, Creatorul și proniatorul ei.

Și privind în lume, slava și măreția Lui, și de la această râvnire pătrunzându-ne cu simțământul evlaviei celei mai adânci, noi ar trebui să privim și să orânduim viața noastră de pe pământ și toate faptele noastre cele pământești în lumina acestui simțământ evlavios, supunând cele vremelnice celor veșnice și cele pământești, celor cerești.

În realitate însă se petrece cu totul altfel. Noi uităm cu desăvârșire, că deasupra noastră e Dumnezeu, și suntem izgoniți, cu totul, de lucrările noastre trecătoare, de cele sociale și de stat, iar uneori, pur și simplu, de fleacurile mărunte ale vieții noastre, de minciuni, de patimile noastre, în așa măsură, că cuvintele despre veșnicie, viață viitoare, nu găsesc nici un răsunet în sufletul nostru, parcă n-ar avea nici o legătură cu viața noastră și cu lucrările noastre de pe pământ.

Cu totul altfel, într-un chip ce tinde spre desăvârșire, e privită viața în mănăstiri. Desigur, și acolo petrec nu numai sfinți ci și oameni păcătoși și slabi; la fel ca noi, și acolo oamenii sunt bântuiți de patimi și de grijile lumești, însă acolo toate merg altfel. Acolo mereu se simte că petrec în fața lui Dumnezeu, în așteptarea trecerii de neînălțurat de la cele vremelnice la cele veșnice, și a judecării celei drepte a lui Dumnezeu, care vine și e de neînălțurat, și a răsplății pentru fiecare lucru, fiecare cuvânt, fiecare gând, și acest simțământ de care e pătrunsă viața de mănăstire, îi adaugă vieții acesteia o trăsătură înaltă și luminoasă a umblării neconținute înaintea lui Dumnezeu, simțământ pe care lumea aproape că l-a pierdut. Această deosebire a vieții din mănăstire, se simte de mirenii, se simte ca ceva ce le lipsește lor, și fără de care ei se sufocă duhovnicește. Iată de ce o ia lumea spre mănăstiri, ca măcar un pic să petreacă în acest aer curat și înviorător al umblării vii înaintea lui Dumnezeu, și pe urmă să se întoarcă în obișnuita deșertăciune a vieții înăltă duhovnicește, înviorată, întărită și parcă întinerită. Și ceea ce este mai de preț și mai însemnat e că această însemnătate înviorătoare și mântuitoare a mănăstirilor o simt nu numai cei vârstnici, ci și tineretul, care de asemenea tinde încoace, și venind aici chiar pentru un timp scurt, pleacă de aici înăltă și duhovnicește întărit și luminat. Un mare bogdaproste, pentru aceasta, sfințelor

mănăstiri! De aceea, părinte, nu vă mirați că eu, preot al lui Dumnezeu, am venit la Dv. în mănăstire, să caut odihna pentru sufletul meu obosit și înviorarea simțămintelor slăbite de frica lui Dumnezeu, de credință, de rugăciune și de pocăința care, stingându-se, sufletul tânjește, se sufocă și moare.

Însă eu am și altă pricină, care m-a făcut să vin aici. Desigur, că vă e cunoscută cartea publicată nu de mult de Mănăstirea Valaam: *"Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus"*. Această carte a atras luarea aminte a presei și a cititorilor. Toți vorbesc de ea cu cuvinte de laudă și din toată inima mulțumesc pe cei ce s-au ostenit cu alcătuirea și publicarea ei.

O astfel de simpatie largă și atenție față de această carte e produsă, după cât mi se pare, anume de acea împrejurare, despre care numai ce am vorbit. Ea a răsunat printre mireni ca un glas dulce de clopot, ca un glas venit din altă lume, depărtat și totodată aproape și înrudit cu noi. Ea a fost un fel de pătrundere în viața noastră lumească și deșartă, a înțelesului mănăstiresc, sau mai bine zis, al celui cu adevărat ortodox al vieții, ca o stare de rugăciune și de pocăință înaintea feței lui Dumnezeu. În forma simplă și nemeșteșugită a extraselor din cărțile de înduhovnicire citite, e înfățișată mirenilor o problemă de o însemnătate și importanță covârșitoare - problema rugăciunii ca temelie și miez de viață creștină. Rugăciunea, e privită ca centru de viață creștină. Unde nu e rugăciune, acolo nu e nici viață creștină. Un adevăr, după cât se vede, limpede și neîndoios, însă uitat de foarte mulți și aruncat afară din viața cea de toate zilele. Pe când pentru unii problema aceasta a rugăciunii rămâne o problemă dureroasă și chinuitoare. E o sete de rugăciune, însă oamenii nu sunt obișnuiți și nici nu știu să se roage. Rugăciunile citite după *Ceaslov* sau *Carte de rugăciuni* nu găsesc nici un răsunet în inima cea pustiiată și rostite numai cu gura, nu se lipesc de inimă, care rămâne rece și nepăsătoare. Cartea apărută, lămurind miezul și însemnătatea rugăciunii, ne ajută să ieșim din această stare nesănătoasă și chinuitoare. În aceasta e cuprinsă întreaga ei valoare și însemnătate. Ca și alții, și eu am citit cartea, cu mare interes, folos și mîngâiere. Însă atrăgându-te către

rugăciune, această carte naște în suflet o mulțime de întrebări, în ce privește rugăciunea lui Iisus, miezul ei, însemnătatea, necesitatea și lucrarea ei în practică. Deși sunt preot, însă trebuie să recunosc că eu nu fac parte din lucrătorii rugăciunii lui Iisus. Eu, în privința aceasta, se poate spune, că nu știu absolut nimic. Și iată că am venit aici, ca recunoscând neștiința mea, să caut să lămuresc problema rugăciunii lui Iisus, în toată plinătatea posibilă, ce-i cu putință. Eu vă voi mulțumi foarte mult dacă mă veți ajuta în: această lucrare.

Monahul: Ceea ce ați spus despre felurile atitudinii, în ce privește viața, care sunt în lume și în mănăstire, eu le-am ascultat cu toată luarea aminte și dacă lucrurile într-adevăr stau astfel, apoi nu poți să nu rămâi pe gânduri. Problema aceasta e foarte mare și serioasă și remarcă boala de căpetenie a timpurilor noastre. În ceea ce privește problema rugăciunii și rugăciunea lui Iisus în special, apoi trebuie de spus că această problemă, ca și problema vieții creștine în genere, nu este de ajuns s-o lămurești numai prin convorbiri teoretice. În temeiurile sale cele mai adânci și în miezul său, creștinismul se cunoaște, mai cu seamă, prin încercarea treptat agonisită a vieții creștine și sporirea duhovnicească a minții și inimii.

Ca să cunoști viața creștină, iar nu numai formele și manifestările ei de dinafară și ca să nu te mărginești numai la o cunoaștere teoretică, formală a adevărilor creștine, trebuie să cunoști creștinismul pe cale de trăire, de încercare, de nevoință duhovnicească plină de osteneți, urcându-te încet de pe o treaptă de viețuire creștină pe alta, mai înaltă. Să luăm aceeași problemă, pusă de Dv., a rugăciunii. Se pot avea despre rugăciune cele mai complete și cele mai adânci cunoștințe teoretice, se poate da cea mai exactă definiție a rugăciunii, se poate arăta ce fel de învățătură, despre rugăciune, are cutare, sau cutare slujitor bisericesc, și ce fel de povețe se dau pentru a spori în rugăciune, și cu toate aceste vaste cunoștințe teoretice despre rugăciune, singur să nu te poți ruga. Astfel, cunoașterea teoretică, numai cu mintea, a unui adevăr religios, se poate să nu coincidă deloc cu cunoașterea lui prin încercare, prin trăire. Același lucru se poate spune și despre toate celelalte adevăruri ale creștinismului și chiar adevărul fundamen-

tal al existenței lui Dumnezeu nu face excepție. Cele spuse se potrivesc și rugăciunii lui Iisus. Ea se cunoaște nu numai prin învățarea pe dinafară, ci printr-o lucrare de încercare. Pentru oamenii cu o inimă simplă și credincioasă folosirea ei nu ne înfățișează greutăți, și de aceea *Tipicul bisericesc*, celor fără de carte, le recomandă să înlocuiască, prin această rugăciune, toate rânduielile statornicite pentru rugăciune. Iar pentru cei ce n-au o credință simplă și nemijlocită și care petrec o viață mai rațională și abstractă, într-adevăr, nu e ușor să pătrundă în această trăire a lucrării de rugăciune în inimă. Însă acest lucru nu trebuie să ne tulbure. Căci, totuși, de la această lucrare nu e oprit nimeni. La întrebarea dacă rugăciunea minții ne dă tuturor, starețul de la Optina, Leonida, în schimă Leon, a răspuns: “Pe cine-l va cerceta Domnul cu o încercare grea, necaz, pierderea celui iubit dintre ai săi, acela, fără să vrea, se va ruga cu toată inima, și cu tot cugetul său, cu toată mintea sa. Prin urmare, izvorul rugăciunii îl are fiecare, însă el se deschide prin adâncirea în sine, după învățarea Sf. Părinți, sau de îndată printr-o sfredelire a lui Dumnezeu”. (*Biografia starețului ieroschimonahul Leonida de la Optina*, Ed. 1890, pag.178). Rugăciunea lui Iisus, lucrată în practică cum se cuvine, după îndrumările Sf. Părinți, și povățuitorilor încercați în lucrarea rugăciunii, este anume acea “treptată adâncire a omului în sine” despre care vorbește starețul Leonida. Ea ajută ca să se deschidă inima, acest izvor de rugăciune vie, pururea mișcătoare, care, fiind o unire cu Domnul Iisus Hristos, se așază la paza inimii omului, împotrivindu-se oricărei mișcări necurate din partea lui, și împărtășindu-i o pace adâncă și o tărie duhovnicească, și orânduind, prin aceasta, întreaga viață lăuntrică și cea dinafară a omului. În aceasta se cuprinde întreaga însemnătate a rugăciunii lui Iisus, pentru viața duhovnicească a unui creștin.

Nu pot să spun că sunt un lucrător încercat și povățuitor al rugăciunii lui Iisus. Însă eu, cu plăcere, vă voi împărtăși Dv. tot ce știu despre ea din scrierile Sf. Părinți și povățuitorii încercați ai acestei rugăciuni. Și de aceea vă rog să-mi puneți întrebări și astfel vom începe convorbirea noastră despre, rugăciunea lui Iisus.

DIALOGUL I (Convorbirea întâia)

Ce e rugăciunea lui Iisus după forma și conținutul ei, despre perioada ei de lucrare cea dintâi sau ostenitoare, despre condițiile necesare unei cuvenite lucrări a rugăciunii și despre roadele ei

Preotul: Cuvintele Dv. cele din urmă parcă descopăr taina rugăciunii lui Iisus. Dacă această rugăciune, după cum spuneți, întipărește în inimă o pomenire de rugăciuni a Domnului nostru Iisus Hristos și unește cu El inima noastră și ajunge ca un paznic al inimii de toate mișcările necurate și păcătoase, iar, prin aceasta, orânduiește întreaga viață a creștinului, apoi acest lucru e cel mai de seamă și cel mai trebuincios, în lucrarea de trăire creștină. Cele mai vaste cunoștințe teologice, cunoașterea literaturii patristice și a cărților de ritual, dacă toate acestea rămân numai un avut al minții și memoriei și nu ajung până în adâncul inimii, nu cârmuiesc viața omului și toate faptele lui, apoi toate acestea rămân o comoară moartă și nefolosită. Și desigur, în acest caz, rugăciunea lui Iisus devine mai însemnată și mai trebuincioasă decât acele cunoștințe teoretice. Acest fapt stârnește în mine un anumit interes față de această rugăciune. Și eu vă rog să mă iertați, dacă, punându-vă întrebările mele, voi vorbi despre lucruri, parcă limpezi și lesne de priceput, care nu cer nici o lămurire și sunt cunoscute tuturor; însă eu voi face acest lucru numai pentru ca, în această problemă atât de importantă și peste măsură de interesantă, să nu scap din vedere nici un amănunt, cu atât mai mult, că eu v-am prevenit deja de necunoașterea mea totală în această problemă.

Deci, întrebarea mea cea dintâi ar fi următoarea: ce nevoie e de rugăciunea lui Iisus, când Biserica Ortodoxă are o mulțime nenumărată de rugăciuni pentru folosința casnică și bisericească, întocmite din inspirația Sf. Duh de scriitorii de cântări, sfinți după

viață și eminenți după daruri - Ioan Damaschin, Cosma Maiumul, Roman Dulce cântătorul, Andrei Criteanul, Iosif scriitorul de cântări și alții, precum și de sfinții Părinți cei Mari - Vasilie cel Mare, Ioan Gură de Aur, Efrem Sirul și alții, și, afară de aceasta, date nouă de însuși Domnul Iisus Hristos și de Preacurata Sa Maică. În toate rugăciunile acestea, tropare, canoane și stihiri, e un cuprins atât de adânc, mișcător și felurit, încât în ele se poate oglindi orice sentiment religios omenesc, dispoziție, trebuință, nevoie, orice necaz și orice bucurie, orice rugămintă și orice mulțumire; ele pot învăța, înțelepți, hrăni, încălzi, mângâia, lumina, însufleți, îndrepta și îndruma orice suflet. Deci, de ce în loc să ne folosim de această felurită bogăție duhovnicească a Bisericii, să ne mărginim la rugăciunea de pocăință a vameșului, ca și cum întreaga viață religioasă s-ar reduce numai la pocăință? Iertați-mă pentru întrebarea mea poate că naivă, însă să nu vă dați în lături de a mă lămuri.

Monahul: În ce privește cuvintele Dv. despre reducerea tuturor rugăciunilor numai la rugăciunea de pocăință a vameșului, apoi chiar dacă acest lucru ar fi așa, în aceasta n-ar fi nimic de sminteală și potrivit Evangheliei. Căci pocăința e temelie întregii vieți creștine. Cine va învăța pocăința, acela va învăța viața creștină. Iisus Hristos și-a început propovăduirea Sa prin predicarea pocăinței. *“De atunci a început Iisus să propovăduiască și să zică: Pocăiți-vă, că s-a apropiat împărăția Cerurilor (Matei 4,17).* Fericitățile, prin care a început Iisus Hristos predica Sa de pe munte, îi fericesc mai întâi pe cei amărâți și pe cei ce plâng. Însă acum nu e vorba despre aceasta. Întrebarea Dv. vine de la o neînțelegere vădită. Se vede, că Dv. socotiți că prin rugăciunea lui Iisus se propune să înlocuim toate rugăciunile și cântările, casnice și bisencești, ce le avem astăzi.

Cu desăvârșire nu. Nimeni nu îndrăznește să facă acest lucru. Tot ce avem în Biserică are o origine dumnezeiască, e rânduit pentru mântuirea noastră și nu poate fi înlocuit nicidecum! Rugăciunea lui Iisus nu înlocuiește nimic și urmărește numai să ajute aceeași lucrare a mântuirii pentru care sunt toate în Biserică. “Să nu socoți,

scrie unul din lucrătorii și povățuitorii rugăciunii lui Iisus, că îndemnând a învăța lucrarea minții, Sf. Părinți aduc vreo știrbire Psalmilor și canoanelor. Să nu faci aceasta! Căci toate acestea sunt date Bisericii de Duhul Sfânt. Și toate slujbele ei cuprind în sine întreaga taină a iconomiei Dumnezeu-Cuvântului până la a doua Lui venire și până la învierea noastră. Și în așezămintele bisericești nu e nimic omenesc, ci totul e lucrarea Harului dumnezeiesc care nu sporește în urma vredniciei noastre și nici nu se împuținează de păcatele noastre. (*Viața și scrierile starețului moldovenesc Paisie Velicicovschi*, Ed. 1847, pag.107).

“Biserica lui Hristos”, scrie un alt lucrător al rugăciunii lui Iisus, “zidită pe temelia Apostolilor și Proorocilor, fiind piatra cea din capul unghiului Însuși Iisus Hristos”, (Efes, 2, 20) va sta neclintită până la sfârșitul veacului, pe temelia sa cea veșnică, Care este Iisus Hristos. Totul din ea, ce este întemeiat de Duhul Sfânt, trebuie împlinit de noi fără de nici o împotrivire, ca o lucrare a lui Dumnezeu așezată pentru a noastră mântuire. Deci vorba este nu despre îndepărtarea sau înlocuirea unor oarecare așezăminte bisericești, ci despre un anumit ajutor prin lucrarea rugăciunii, care statornicind și întărind unirea lăuntrică, din inimă, prin rugăciune; cu Domnul Iisus Hristos, nu numai că nu pune piedică rugăciunii noastre casnice sau bisericești, ba încă o ajută ca să fie mult mai adunată, adâncită și lucrătoare. E drept, că celor neștiutori de carte, *Tipicul* le propune să înlocuiască rugăciunile, pe care nu le pot spune, prin rugăciunea lui Iisus, însă acest lucru e cerut de o nevoie vădită, de neputința lor de a se folosi de cărțile de ritual.

Pustnicii și sihaștrii, prin rugăciunile lui Iisus, înlocuiesc toate slujbele bisericești, în parte tot din acest motiv, în parte din pricina caracterului anumit al nevoințelor lor duhovnicești.

Preotul: Vă mulțumesc pentru această lămurire. Să fiți așa de bun să-mi dați o definiție precisă ce numiți Dv. rugăciunea lui Iisus. Doar fiecare rugăciune, adresată Domnului Iisus Hristos poate fi numită rugăciunea lui Iisus, iar rugăciuni de acest fel sunt o mulțime. Aș vrea să știu cum se rostește drept rugăciunea lui Iisus?

Monahul: Noi numim rugăciune a lui Iisus, nu altceva decât

o chemare evlavioasă al numelui mântuitor al Domnului nostru Iisus Hristos - în orice timp, la orice îndeletnicire și în orice loc. De obicei, rugăciunea aceasta se spune prin următoarele cuvinte: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul (sau păătoasa)". Mai pe scurt se poate spune așa: "Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă". În această formă ea corespunde întocmai cuvintelor Sf. Ap. Pavel: "*Vreau să zic cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba*" (I, Cor. 14, 19). Se poate spune și mai scurt: "Doamne, miluiește!"

Preotul: Cum se explică că în rugăciunea de a ne milui, nu ne adresăm Prea Sfintei Treimi, nu lui Dumnezeu-Tatăl și nici Sfântului Duh, ci Fiului lui Dumnezeu?

Monahul: Știți, desigur, că noi ne adresăm cu rugăciuni Prea Sfintei Treimi ("Prea Sfântă Treime, miluiește-ne pre noi ..."), și lui Dumnezeu-Tatăl ("Tatăl nostru") și Sfântului Duh ("Împărate Ceresc"). Însă în cazul de față noi ne adresăm Fiului lui Dumnezeu. Pricina acestui lucru e limpede. Noi ne adresăm Fiului lui Dumnezeu, desigur, nu pentru că Fiul lui Dumnezeu ar avea o întâietate în uniunea treimică a Dumnezeirii, ci pentru că El ne-a câștigat pe noi lui Dumnezeu și Tatăl prin Cinstit Sângele său și este Mântuitorul și Împăciuitorul nostru cu dragostea cea dumnezeiască.

El a primit, în ipostaza Sa Dumnezeiască, firea noastră, ne-a răscumpărat de păcatele noastre, prin viața, moartea și învierea Sa, a suferit pentru noi osânda care era de neînlăturat asupra noastră, pentru păcatele noastre cele strămoșești și ale noastre personale. Și de aceea, pentru buna dreptate, trebuie să ne rugăm Lui, ca unui Mântuitor al nostru; numai prin El, rugăciunile noastre își capătă puterea lor și avem apropiere de Tatăl cel ceresc: "*Dacă veți cere ceva de la Tatăl, întru numele Meu va da vouă.*" (Ioan, 14 -13).

Fără nici o îndoială, că și oricare altă rugăciune adresată Domnului Iisus Hristos, alcătuită de Sf. Părinți, e insuflată de Dumnezeu, e dumnezeiască și plină de putere harică, pe măsura comportării noastre cuvenite, însă fiind mai mult sau mai puțin complicată n-are acea îndemânare ușoară, ca s-o poți spune mereu,

în orice timp, la orice îndeletnicire și în orice loc. Totuși, fiind scurtă și simplă, rugăciunea lui Iisus cuprinde totul ce aparține Fiului lui Dumnezeu, atât după iconomia mântuirii noastre cât și după starea Sa ipostatică Dumnezeiască. Mărturisindu-L pe El Domn și Fiu al lui Dumnezeu, noi Îl recunoaștem Dumnezeu adevărat, de o ființă cu Tatăl și cu Sfântul Duh; iar numindu-L Iisus Hristos și cerându-I “Miluiește-ne pre noi”, mărturisim taina iconomiei, pe care El a binevoit să o săvârșească “pentru noi oamenii și pentru a noastră mântuire”; noi îl recunoaștem pe El drept Mântuitorul nostru și că numai El ne poate mântui. Însă după câte știm în aceasta se și cuprinde miezul credinței noastre creștine, a Evangheliei și a întregii învățăături a lui Hristos. Sf. Ioan Teologul, încheindu-și Evanghelia sa, zice: *“Iar acestea s-au scris, ca să credeți, că Iisus este Hristos, Fiul lui Dumnezeu, și crezând viață să aveți întru numele Lui”* (Ioan, 20,21). Într-un cuvânt rugăciunea lui Iisus ne unește cu Fiul lui Dumnezeu în chipul cel mai strâns și în El ne face părtași ai vieții cele de veci. După cuvântul aceluiași Apostol: *“În acela viața era”* (Ioan 1, 4).

Preotul: Cuvintele Dv. m-au lămurit deocamdată îndeajuns în ce privește rugăciunea lui Iisus, și acum vom trece la întrebarea cea mai de seamă: care este însemnătatea rugăciunii lui Iisus pentru viața duhovnicească a creștinului și cum trebuie făcută această rugăciune.

Monahul: Noi, în parte, n-am atins această problemă. Acum, cu ajutorul lui Dumnezeu, o vom cerceta mai adânc și mai amănunțit. Rugăciunea noastră poate fi de trei feluri. Ne lovește vreo nenorocire, boală, necaz mare, sau încurcături grele de ale vieții, când noi nu vedem nici o ieșire spre bine, și atunci, sufletul nostru, chiar la oamenii cei nepăsători față de religie, de la sine se deschide pentru o rugăciune fierbinte către Dumnezeu pentru ajutor. Sau ne vine o bucurie neașteptată, se petrece o cotitură prielnică în boala unei ființe dragi, sau se găsește o ieșire dintr-o situație, din care părea că nu mai scapi, și inima noastră din nou se aprinde, de la sine, într-o rugăciune de mulțumire Domnului. Și într-un caz și în altul, rugăciunea se aprinde în sufletul nostru fără voia noastră

și e sinceră și fierbinte. Acesta este unul din felurile rugăciunii noastre. Însă trece momentul, care a stârnit această izbucnire de rugăciune a inimii noastre, și noi, din nou, ne putem scufunda în nepăsarea și răceala noastră obișnuită față de rugăciune.

Este o altă rugăciune, care e făcută mereu după o anumităânduială. Dimineața și seara, noi ne facem o anumită pravilă de rugăciune, citim rugăciunea înainte și după masă, în zilele de sărbătoare ne ducem la slujbele de la biserică.

Facem acest lucru sau pentru că găsim în el o mulțumire sufletească, sau din simțul datoriei, sau din obișnuință. Făcându-ne rugăciunea, noi uneori reținem acele sentimente religioase și stări sufletești despre care se vorbește în rugăciunea citită sau ascultată, iar uneori rămânem cu totul nepăsători, fără nici o luare aminte, adânciți în gândurile noastre proprii. Desigur, știți cât de puțin e legată această rugăciune casnică sau bisericească a noastră de felul nostru de viață, de gusturile noastre, ba chiar de felul nostru de a gândi.

Citind, însă nu totdeauna cu luare aminte, rugăciunile noastre cele de dimineață sau de seară, ducându-ne la privighere sau Liturghie, noi socotim că ne-am făcut datoria față de Dumnezeu "am dat lui Dumnezeu cele ce sunt ale lui Dumnezeu" și de acum suntem cu o inimă curățită, fără să ne mai aducem aminte de Dumnezeu și ne dedăm numai treburilor și nevoilor lumești, vorbelor fără nici un rost, osândirii aproapelui, clevetirii și distracțiilor, fără să ne gândim că ar trebui să ne potrivim viața noastră cu voia lui Dumnezeu. Astfel, între rugăciune și viață nu e nici o legătură. Între ele e o deosebire oarecare. Rugăciunea nu numai că înrăurește viața noastră, nu numai că ne-o îndrumază, ba suntem gata să socotim că o astfel de înrăurire și o astfel de îndrumare nici nu trebuie să fie, căci astfel viața ar deveni searbădă dacă ne-am gândi mereu la Dumnezeu. Însă o astfel de ruptură între rugăciune și viață nu corespunde deloc duhului creștinătății. Creștinismul cere unitatea și integritatea credinței și a vieții. Iar în noi roiesc gânduri, că ceea ce căpătăm (dacă căpătăm numai) în rugăciunea noastră casnică sau de la biserică irosim prin felul nostru

de viață și prin obișnuințele noastre. Și de aceea nu vedem în noi nici un rod duhovnicesc, nici o creștere duhovnicească, nici o sporire și îmbunătățire în viața noastră duhovnicească, ba chiar rugăciunea însăși se transformă într-o îndeletnicire formală, plictisitoare.

Preotul: Ceea ce spuneți Dv, e foarte drept și e un mare răspuns al vieții noastre din lume, și eu, ca un preot de mir, pot să confirm adevărul celor spuse de Dv. Ba voi spune chiar mai mult - noi înșine, păstorii, adesea păcătuim prin a despica viața în două jumătăți - duhovnicească și lumească, cu alte cuvinte slujim în același timp și lui Dumnezeu și lui Mamona. Însă care e ieșirea din această stare de lucruri?

Monahul: Ieșire este. Ea se cuprinde în următoarele: trebuie ca în inima noastră să se alcătuiască oarecare legătură duhovnicească de nedespărțit necurmată de rugăciune cu Dumnezeu, să se statornicească o unire de nedespărțit, prin rugăciune cu Domnul Iisus Hristos, și de acolo în inimă ar ieși o putere care ar mișca și ar îndrepta întreaga noastră viață lăuntrică și de dinafară potrivit cu duhul și poruncile Sf. Evanghelii.

Preotul: Însă cum putem încheia în inima noastră o astfel de legătură, după cum spuneți, cu Domnul, sau o petrecere necurmată împreună cu El prin rugăciune?

Monahul: La această întrebare Biserica răspunde cu învățătura sa despre rugăciunea lui Iisus făcută cu mintea în inimă. Greșala toată a noastră a tuturor e că noi nu ne folosim de rugăciune ca de o putere duhovnicească de totdeauna, care îndrumază viața noastră duhovnicească. Eu spun acest lucru nu numai despre rugăciunea lui Iisus, ci și despre oricare rugăciune a noastră. Noi privim rugăciunea numai ca un bir oarecare datorat lui Dumnezeu. Am plătit acest bir, am citit sau am ascultat rugăciunile rânduite, înseamnă că am îndeplinit totul ce se cere de la mine. Acum pot trăi și lucra, cum îmi place. Va veni postul, mă voi pocăi, și o iau iarăși de la capăt. Noi nu privim rugăciunea ca pe o însoțitoare (tovarășă) și o sprijinitoare a bunului mers al vieții noastre creștine, celei dinlăuntru și celei dinafară; nu o privim astfel, desigur, pentru că n-avem nici o grijă de a ne orândui viața noastră creștinească.

Iar ca viața noastră să fie orânduită creștinește, apoi se cere ca mai întâi de toate inima noastră să fie orânduită creștinește, căci din ea țâșnesc toate izvoarele vieții noastre celei duhovnicești. Tocmai ca să ajungi la această dreaptă așezare sau orânduire a inimii, ne ajută rugăciunea lui Iisus, care prinzând rădăcini în inimă începe să cârmuiască de acolo întreaga noastră viață. Aici anume se și descoperă al treilea fel de rugăciune, ca o lucrare lăuntrică de rugăciune necurmată, care are ca scop, cu ajutorul lui Dumnezeu, să întipărească în inima noastră pomenirea de necurmată rugăciune a Domnului Iisus Hristos, cu ajutorul căruia se înving toate mișcările necurate ale inimii și se statornicește, în inimă, o viață duhovnicească creștină adevărată. Această însemnătate a rugăciunii lui Iisus nu este ceva nou – ea totdeauna a fost cunoscută în Biserica Ortodoxă.

Și deși toate rugăciunile noastre pot avea aceeași însemnătate ca și rugăciunea lui Iisus, însă n-au aceeași înlesnire. Rugăciunea lui Iisus, fiind scurtă și putând fi folosită în orice îndeletnicire, în orice loc și în orice timp, precum și după însuși cuprinsul ei are în această privință o anumită întâietate, întrebuintarea ei e consfințită chiar de Evanghelie: aduceți-vă aminte de femeia hananeiancă, de orbii din Ierihon și alte cazuri. Și de aceea, ea, în acest scop, a fost întrebuintată în Biserica Ortodoxă, în toate timpurile și pretutindeni, și era recomandată de Sf. Părinți și de nevoitori. Se întrebuintau, e drept, în timpurile de mai înainte și alte rugăciuni scurte, care arătau una sau alta din stările de suflet creștin și care erau îndreptate spre aceeași țință. Rostindu-le des, tare, sau fără de glas în inimă, credincioșii mențineau în sine amintirea necurmată de Dumnezeu și o comuniune evlavioasă de rugăciune cu El. Sf. Casian zice că, în Egipt, pe timpurile lui, rugăciunea scurtă, obișnuită era versetul 2 al Psalmului 69: *“Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte; Doamne, ca să-mi ajuți mie, grăbește”*! Despre Sf. Ioanichie cel Mare se scrie, în viața lui, că totdeauna spunea printre citirea psalmilor o astfel de rugăciune: “Nădejdea mea este Tatăl, scăparea mea este Fiul, acoperitorul meu este Duhul Sfânt”. Altul oarecare își avea drept rugăciune necurmată aceste cuvinte: “Eu ca un om am greșit, iar Tu ca un Dumnezeu îndurat, miluiește-mă”! Altora

le plăceau alte rugăciuni scurte. Însă, după cum s-a spus, din timpurile cele mai vechi foarte mulți alegeau rugăciunea: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”, care mai târziu a ajuns la o întrebuintare obștească și chiar și în *Tipicul bisericesc*. Despre ea ne vorbesc Sf. Efrem Sirul, Sf. Ioan Hrisostom, Sf. Isaac Sirul, Sf. Isichie, Sfinții Varsanufie și Ioan, Sf. Ioan Scărarul. Sf. Ioan Gură de Aur zice despre ea așa: “Vă rog, fraților, niciodată să nu călcați și să nu disprețuiți rânduiala acestei rugăciuni. Un monah e dator - fie de mănâncă, sau bea, că șade sau slujește, sau călătorește, sau orice altceva ar face - să strige neîncetat: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă! Pentru că numele Domnului nostru Iisus Hristos, coborând înlăuntrul inimii, să-l smerească pe balaurul care se află acolo, iar pe suflet să-l mântuiască și să-i dea viață. Prin urmare, tu să petreci pururea cu numele Domnului Iisus, pentru ca inima ta să-L înghită pe Domnul, iar Domnul pe inima ta și acești doi una vor ajunge”, și în alt loc: “Nu vă despărțiți inima de Dumnezeu, dar petreceți cu El, și inima păziți-o cu pomenirea Domnului nostru Iisus Hristos până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii și ea nu va mai cugeta la nimic altceva, pentru ca să se slăvească Hristos în voi”!

La fel scrie și Sf. Ioan Scărarul: “Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta”.

În Pravila lui Pahomie cel Mare, dată lui de către un înger, alături de alte rugăciuni sunt arătate și o sută de rugăciuni de ale lui Iisus. Sf. Ignatie Teoforul, bărbat apostolic, pe care în pruncia lui, Domnul Iisus Hristos l-a pus drept pildă de smerenie ucenicilor săi, a primit denumirea de “Teofor” - purtător de Dumnezeu - pentru că, după spusele lui chiar, el pururea purta în inima sa numele Domnului Iisus Hristos.

Și Dv. singuri bine știți cât de multe minuni au săvârșit cu numele sfânt al lui Iisus Hristos și cât de mulți au suferit pentru acest nume Sfinții Apostoli și ucenicii lui Hristos. .

Preotul: Dv. ați spus, părinte, citind cuvintele Sf. Ioan Gură de Aur că el, cu îndemnul său despre rugăciunea lui Iisus, se adresa

monahilor. Poate că această lucrare duhovnicească a rugăciunii lui Iisus e atât de înaltă și de grea și cere o astfel de înstrăinare de toate cele lumești, că mirenii (laicii) nici nu trebuie să se îndeletnicească cu ea, ci numai monahii?

Monahul: Deloc nu. Lucrarea rugăciunii lui Iisus e mântuitoare pentru toți. Ascultați ce spune despre acest lucru Episcopul rus ortodox Justin: “Orice creștin adevărat trebuie să țină minte totdeauna și să nu uite niciodată că are nevoie să se unească cu Domnul Iisus Hristos cu toată ființa lui - trebuie să-I facă loc Mântuitorului, ca să se sălășluiască în mintea și în inima noastră, că îi este de trebuință să înceapă să trăiască viața Lui preasfântă. El a primit trupul nostru, iar noi trebuie să primim și trupul și prea Sfântul Său Duh; să le primim și să le păstrăm pentru totdeauna. Numai o astfel de unire cu Domnul nostru ne va aduce acea pace și acea bunăvoință, acea lumină și acea viață pe care le-am pierdut în Adam cel dintâi și care ni se întorc prin persoana lui Adam celui de al doilea, prin Domnul nostru Iisus Hristos. Dar ca să ajungi la o astfel de unire cu Domnul, după împărtășirea cu Trupul și Sângele Lui, mijlocul cel mai bun și mai plin de nădejde este rugăciunea lui Iisus, care se face cu mintea și care se spune astfel; “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”! Dar oare este obligatorie rugăciunea lui Iisus și pentru mireni, sau numai pentru călugări? Negreșit că este obligatorie pentru că orice creștin, așa cum s-a spus la începutul acestui cuvânt de învățătură, are nevoie să se unească cu Domnul în inimă, iar pentru această unire, drept cel mai bun mijloc slujește rugăciunea lui Iisus”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 183).

Sf. Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, poruncește și-i îndeamnă pe arhierei, preoți și toți monahii și mirenii, în orice vreme și clipă să rostească această sfântă rugăciune, având-o ca pe o răsuflare a vieții.

La Sf. Grigore Palama citim: “Nimeni să nu creadă, frații mei creștini, că numai fețele chipului sfințit și monahii ar avea în datoria lor să se roage neîncetat, iar nu și mirenii. Nu, nu, noi creștinii avem toți datoria să petrecem necurmat în rugăciune. Și Grigorie

Teologul îi învață pe toți creștinii, spunându-le că mai des li se cuvine să pomenească, în rugăciune, numele lui Dumnezeu, decât să sorbim aerul cu răsuflarea. Iar odată cu acestea, se cuvine să avem în vedere și mijlocul prin care se face rugăciunea, cum este cu puțință să ne rugăm neîncetat și anume, cum să ne rugăm cu mintea. Fiindcă atunci când lucrăm cu mâinile și când umblăm și când mâncăm și când bem, totdeauna putem să ne rugăm cu mintea. Cu trupul vom lucra, dar cu duhul ne vom ruga ..." (*Sbornic*, Q 52).

Prea sfințitul Episcop Ignatie, în volumul 11 al operelor sale, la pag. 257, zice: "Prin hotărârea Sfintei Biserici, e hotărât tuturor celor ce nu știu carte și nici Sfintele Scripturi pe dinafară, să înlocuim rugăciunea cu cântarea de psalmi prin rugăciunea lui Iisus". Și în alt loc: "Toți creștinii pot și trebuie să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus pentru a se pocăi și a chema pe Domnul într-ajutor, să se îndeletnicească cu frica de Dumnezeu și cu credința, cu cea mai mare luare aminte la gândurile și cuvintele rugăciunii, cu zdrobirea duhului.

Același lucru îi spune și Episcopul Teofan Zăvorâtul și toți ceilalți povățuitori ai rugăciunii lui Iisus.

Bineînțeles, monahii au înlesnirile lor, în lucrarea rugăciunii lui Iisus : viața lor însingurată, înstrăinarea lor de grijile lumești, mediul prielnic rugăciunii, îndrumare încercată. Însă și printre mireni, cu toată grija lor lumească, se pot vedea, deși rar, cazuri de sporire înaltă în rugăciunea lui Iisus, lucru despre care puteți citi în scrisorile starețului de la Optina, Ieroschimonahului Ambrozie (*Colecția de scrisori*, vol. 11, *Scrisoarea No. 399*, pag. 119).

Despre pildele cum își făceau mireni rugăciunea lui Iisus, pe timpul lui, vorbește și Episcopul Ignatie Breanceaninov (*Opere*, vol. 1, pag. 207). Dar și noi am putea arăta cazuri asemănătoare. Noi însă nu putem să nu amintim, că povățuitorii rugăciunii lui Iisus fac deosebire între începători și mireni pe de o parte și cei ce au sporit mai mult pe de altă parte, și destul de aspru ne opresc de la năzuința cea din capul nostru, trufașă și înaintea de vreme spre treptele cele mai înalte ale rugăciunii. Nu însă am sărit puțin înainte, însă deoarece am început, apoi o voi spune. Același episcop Ignatie

scrie: “Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus trece prin două vârste principale sau două perioade. În perioada cea dintâi, rugătorul este nevoit să se roage numai prin propriile sale puteri; fără îndoială că harul lui Dumnezeu lucrează împreună cu cel ce se roagă, dar nu-și vedește prezența. În perioada cea de-a doua, darul lui Dumnezeu își arată prezența și lucrarea Lui, într-un chip simțit, unind mintea cu inima, dându-i puțință să se roage, neîmpărțit, sau, ceea ce este totuna, fără risipire, cu aprindere și cu plâns în inimă. Atât în prima stare cât și în cea de-a doua, sufletul și scopul rugăciunii trebuie să fie pocăința. Iar la pocăință, pe care o aducem numai cu propriile noastre silințe, Dumnezeu ne adaugă, în dar, la vreme potrivită, pocăința harică.” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, QQ 191, 192, 193, 194).

Rugăciunea din perioada cea dintâi se numește lucrătoare sau ostenitoare și de pocăință; rugăciunea din a doua perioadă - harică, de sine mișcătoare, rămânând totodată și de pocăință, cum trebuie să rămână totdeauna. Spre îndeletnicirea cu rugăciunea de felul întâi și pentru a spori în ea, Sf. Părinți îi cheamă pe toți creștinii. Însă ei opresc strict pe cei începători să se silească să pătrundă cu mintea, înainte de vreme, în sanctuarul inimii, pentru o rugăciune harică, până când aceasta încă nu ne este dăruită de Dumnezeu. Când va veni vremea, Domnul Însuși îl va ridica acolo pe lucrătorul rugăciunii. “Harul lui Dumnezeu”, scrie Ep. Ignatie, “singur de la sine, la un anumit timp, după bunăvoința sa, îl mută pe nevoitorul rugăciunii de la felul cel dintâi al rugăciunii la cel de-al doilea. Dacă Dumnezeu va binevoi să-l lase pe nevoitor la rugăciunea începătoare a pocăinței, apoi el să rămână în ea, să nu caute altă stare mai înaltă, să n-o caute, fiind ferm încredințat că ea nu se câștigă prin silință omenească, ci se dăruiește de Dumnezeu. Petrecerea în pocăință este o arvună a mântuirii. Să fim mulțumiți cu această stare; nu vom căuta o stare mai înaltă. O astfel de căutare este un semn sigur al trufiei și părerii de sine; o astfel de stare nu aduce la sporire, ci la poticniri și la pierzare. Pentru ca să ne agonisim rugăciunea inimii, trebuie o pregătire însemnată” (*Opere*, Ep. Ignatie, vol.11, pag. 257).

Eu mă tem, că am atins înainte de vreme problema treptelor rugăciunii lui Iisus și prin aceasta am călcat ordinea convorbirii noastre. Vă rog să mă iertați pentru aceasta. Însă pe de altă parte, această prevenire vă va ușura priceperea mersului de mai departe a rugăciunii lui Iisus. În legătură cu cele spuse, trebuie să mai adaug câteva cuvinte. Să nu socotești că treptele rugăciunii lui Iisus e ceva ce s-a rânduie în chip meșteșugit. Aceasta este o proprietate a oricărei creșteri organice firești. Rugăciunea este o lucrare a vieții; ea e înăbușită nu printr-o discuție abstractă, ci prin încercarea vieții și prin osteneală. Cunoscând o stare de rugăciune din încercare, cel care se roagă trece la următoarea, la cea mai înaltă, numai dacă pentru aceasta va fi voia lui Dumnezeu, iar nu după silința proprie. În această lucrare e cu neputință să sari peste o treaptă intermediară, sau să iei treptele de-a-ndăruitul. E la fel ca într-o creștere fizică, omul trece, pe nesimțite, de la pruncie la copilărie, de la copilărie la adolescență și așa mai departe. Ajungând la treapta cea mai înaltă, el se simte deja altfel, nu pe treapta inferioară. Adolescentul nu mai e copil, și niciodată nu se va mai întoarce nici la copilărie, nici la pruncie. Însă și pentru copil nu e nimic supărător, pentru că nu e adolescent; încă nu i-a venit vremea. La fel și în viața cea duhovnicească sunt treptele sale duhovnicești, care trebuie suite la vreme, și nu e nimic supărător de a sta pe felurite trepte. Și nimeni nu se poate plânge, că el n-a ajuns acolo unde a ajuns altul. Fiecare trebuie să-și primească vârsta sa, cu smerenie, fără vreo pretenție trufașă și înainte de vreme la o vârstă mai mare, care la urma urmei nici nu-i după puterile lui.

Preotul: Cuvintele Dv. despre vârstele din rugăciunea lui Iisus, pe mine, într-adevăr, m-au interesat. Nu puteți să-mi spuneți despre aceasta ceva mai amănunțit? Ce fel de vârste sunt acestea? Prin ce se deosebesc? Dacă se poate afla numărul lor? Care e ordinea lor? Cum trebuie să te sui pe ele?

Monahul: Aveți puțină răbdare, părinte. Despre toate veți afla la vremea lor. Să țineți minte numai că despre vârstele din lucrarea rugăciunii trebuie să știți nu numai pentru a-ți satisface curiozitatea minții, căci așa nu va fi de nici un folos, ci ele trebuie cunoscute

prin încercare proprie și prin osteneala rugăciunii, după cum îi dă Dumnezeu fiecăruia. Însă să revenim și să continuăm convorbirea noastră. Vom privi mai de aproape rânduiala rugăciunii lui Iisus, condițiile lucrării celei binefăcătoare din noi, și acele roade duhovnicești pe care ea le poate aduce chiar de la începutul lucrării sale drepte. După cuvintele Ep. Teofan, rugăciunea lui Iisus este mai înainte de toate o rugăciune ca și toate celelalte rugăciuni. Tot așa ea nu poate fi făcută în afară de legătura cu trupul nostru. La fel e însoțită de semnul crucii, de închinăciuni până la brâu și mătănii. Buzele noastre și limba rostesc cuvintele rugăciunii, mintea noastră, care e adunată în cap, ia aminte la cuvintele rugăciunii, inima noastră simte aceste cuvinte și le dă răspuns. Dintr-o unire dreaptă (potrivită) a tuturor acestor elemente, se capătă o rugăciune dreaptă.

Episcopul Teofan arată de la început condițiile în care trebuie să se lucreze orice rugăciune a noastră, nu numai cea a lui Iisus. El zice: “Trebuie să ne rugăm nu numai cu cuvântul, ci și cu mintea; și nu numai cu mintea, ci și cu inima, pentru ca astfel mintea să vadă limpede și să înțeleagă ceea ce se rostește prin cuvânt, iar inima să simtă ce cugetă, în vremea aceasta, mintea. Toate acestea, îmbinate laolaltă, întemeiază rugăciunea cea adevărată, și dacă, în rugăciunea ta, lipsește ceva din toate acestea, atunci să știi că nu este o rugăciune desăvârșită, sau nu este deloc o rugăciune. Datorită nepocăinței noastre, se întâmplă uneori ca limba să rostească cuvintele sfinte ale rugăciunii, iar mintea rătăcită cine știe unde; iar alteori se întâmplă chiar ca mintea să înțeleagă cuvintele rugăciunii, dar inima să nu le răspundă cu simțirea ei.

Rugăciunea deplină și adevărată se săvârșește atunci, când, împreună cu cuvântul rugăciunii, se adună întreolaltă și simțirea ei. Cum să deprindem o astfel de rugăciune? Chiar înainte de a începe rugăciunea, așază-te în prezența lui Dumnezeu, ca să-L recunoști și să-L simți cu o frică plină de evlavie, și aprindeți în inimă o credință vie, că Dumnezeu te vede și te aude, că El nu se întoarce de la cei ce se roagă, ci privește binevoitor spre ei și spre tine în ceasul rugăciunii acesteia, și înaripează-te cu nădejdea, că El e gata să împlinească și într-adevăr va împlini cererea ta, dacă

ea e de folos pentru sufletul tău. Orânduindu-te astfel, rostește-ți rugăciunile tale, adâncindu-le cu toată umilința și îngrijindu-te, în fel și în chip, ca ele să porcească din inimă, ca și cum ar fi ale tale proprii. Nu îngădui luării tale aminte să se abată și gândurilor tale să zboare în altă parte. Când îți vei da seama că s-a petrecut acest lucru, întoarce-ți gândurile înlăuntru și începe-ți iarăși rugăciunile de la locul unde ți s-a abătut luarea aminte. Nu-ți îngădui să te grăbești la rostirea rugăciunilor, ci du-le până la capăt; pe toate, cu evlavie și cu răbdare, ca pe un lucru sfânt.” (*Războiul nevăzut*, pag.1444).

Această rânduială pentru toate rugăciunile se aplică și la rugăciunea lui Iisus, care, ca și celelalte rugăciuni, poate fi făcută drept sau greșit. Gura poate rosti cuvintele lui Iisus, iar luarea aminte la rugăciune poate să lipsească, mintea poate să rătăcească cine știe unde sau să se întineze cu gânduri străine de rugăciune. Se mai poate ca mintea să fie în locul ei și să ia aminte la cuvintele rugăciunii, iar inima să rămână rece. Pentru ca rugăciunea lui Iisus să fie dreaptă, se cere ca în timpul când o rostim, mintea să ia aminte la cuvintele rugăciunii, iar inima să simtă această rugăciune. Aceste lucruri se cer ca rugăciunea lui Iisus să fie lucrată drept.

Acum să trecem la alte lucruri răzlețe, parțiale, de care depinde lucrarea ei binefăcătoare, în noi. Ce anume se cere de la noi, pentru ca rugăciunea lui Iisus să aducă un rod bun în inimile noastre? Noi am amintit deja că rugăciunea lui Iisus, pe orice treaptă s-ar afla, neapărat trebuie să fie venită cu simțământul de pocăință. Acest lucru îl cere chiar conținutul ei. Doar noi cerem în ea să fim “miluiți”. Despre necesitatea simțământului de pocăință în viață, toți povățuitorii rugăciunii lui Iisus spun: “Nu poți petrece în pace, cu Dumnezeu, fără o neîntreruptă pocăință.” Apostolul Ioan pune următoarea condiție de pace cu Dumnezeu: “*Dacă inima noastră nu ne sokoate vinovați*” (I, Ioan, 3, 21). Dacă nu avem nimic pe conștiință putem avea îndrăzneală și intrare la Dumnezeu, în simțământul păcii, dar dacă avem, atunci pacea se nimicește. Se întâmplă să avem uneori ceva pe conștiință, din cauză că ne dăm seama de un păcat oarecare. Dar, după același Apostol, noi niciodată nu suntem fără de păcat și asta este atât de hotărât încât cel ce

gândește și simte altfel este mincinos (I Ioan, 1, 8). Urmează atunci că nu este clipă în care cineva să nu aibă ceva pe conștiință, cu voie sau fără voie, și de aceea nu este clipă în care să nu se tulbure pacea lui Dumnezeu. De aici urmează că e cu totul de trebuință să ne curățim pururea conștiința ca să fim împăcați cu Dumnezeu. Iar conștiința se curăță prin pocăință; prin urmare trebuie să ne căim neîncetat. Căci pocăința spală orice spurcăciune din suflet și-l face curat (I Ioan, 1, 9). Această pocăință nu stă numai în cuvintele: iartă-mă, Doamne! miluiește-mă, Doamne; ci odată cu ele sunt de neînălțurat toate acțiunile, care condiționează lăsarea păcatelor, adică să recunoști că-ți sunt hotărât necurate gândul, privirea, cuvântul, sminteala sau altceva, să-ți recunoști vinovăția și săvârșirea lor, și să nu cauți să răspunzi printr-o îndreptare, ci să te rogi, să ți se ierte greșelile pentru Domnul, până când se va împăca duhul. Cât despre păcatele mari, acestea trebuie imediat mărturisite părintelui duhovnicesc, care să-ți dea dezlegare de ele, fiindcă acestea nu pot împăca duhul printr-o simplă pocăință zilnică. În chipul acesta, datoria unei neîncetate pocăințe este totuna cu datoria de a ține conștiința curată și fără urmă de învinuire (*Sbornic* Q 156).

“Apropiindu-ne de rugăciune”, scrie un alt povățuitor al rugăciunii lui Iisus, “trebuie să-L rugăm pe Domnul ca să ne dea să ne vedem starea noastră păcătoasă, nenorocită și neputința noastră absolută în a lucra binele, ca să ne dea să avem o inimă zdrobită și îndurerată și să simțim nevoia de ajutorul Lui cel dumnezeiesc și atotputernic, pe care să-l și cerem printr-o rugăciune necurmată.” “Rugăciunea lui Iisus”, continuă el, neapărat trebuie să fie scufundată în simțăminte de pocăință; această stare nu trebuie curmată o viață întreagă, după cum învață despre acest lucru toți Sfinții Părinți. Îndeletnicindu-ne cu rugăciunea trebuie să ne curățim inima de păcate și de împătimirile pământești, și prin aceasta, să ne pregătim ca să-L primim pe Domnul Iisus, într-o rugăciune curată, cerească, nerăspândită, unde se și petrece împăcarea noastră și împărtășirea duhovnicească cu El. Și numai aici și anume într-o inimă curată, în cea mai adâncă și mai sinceră smerenie, unită cu dragostea față de aproapele, se și pot întocmi și pot lucra măsurile

cele mai înalte ale adevăratei rugăciuni din inimă, care ne unește pe noi cu Dumnezeu, și ne dă să gustăm în El, din viața cea veșnică.”.

Același lucru îl scrie despre necesitatea duhului de pocăință în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus și Ep. Ignatie Breanceaninov: “Lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie luată de la început, iar nu de la mijloc sau de la sfârșit. O încep de la mijloc acei care, fără nici o pregătire, se silesc să se suie cu mintea în templul inimii și de acolo să înalțe rugăciunea. De la sfârșit încep cei care, de îndată, caută să afle în sine dulceața harică a rugăciunii și celelalte lucrări harice ale ei. Însă trebuie luată de la început, adică să faci rugăciunea cu luare aminte și cu evlavie, cu scop de a te pocăi, îngrijindu-te numai ca aceste trei lucruri să fie de față laolaltă în rugăciune” (*Opere*, vol. 1, pag. 223).

În alt loc, Ep. Ignatie scrie: “de la orice pas greșit, de la orice rătăcire sau înșelare și amăgire, de la orice simțământ fals și nesănătos, de la începutul lucrării rugăciunii lui Iisus, ne scapă numai un singur lucru - pocăința sau plânsul.

Când ne îndeletnicim cu rugăciunea lui Iisus și în genere cu rugăciunea, apoi suntem păziți pe deplin și cu toată siguranța de acel fel de smerenie, care se numește plâns. Plânsul este simțământul pocăinții din inimă, întristării mântuitoare pentru păcătoșenie și neputințele felurite și multe la număr ale omului. *Plânsul este duhul umilit, inima înfrântă și smerită, pe care Dumnezeu nu o va urgisi*, adică nu o va lăsa în stăpânirea și batjocura dracilor, după cum le este lăsată o inimă trufașă, plină de părerea de sine, de încrederea în sine și slavă deșartă. Plânsul este singura jertfă, pe care o primește Dumnezeu de la Duhul omenesc cel căzut, până la înnoirea duhului omenesc de către Duhul cel Sfânt al lui Dumnezeu. Deci să ne fie rugăciunea noastră pătrunsă de simțământul pocăinții, să fie ea însoțită de plâns și înșelarea niciodată nu va izbuti asupra noastră” (*Opere*, vol. 1, pag. 226).

Încă cu mai multă insistență cere de la ucenicii săi, simțământul de pocăință și îndurerarea inimii, în timpul când se lucrează rugăciunea, marele stareț moldovean schiarhimandritul Paisie Velicicovschi. El insistă ca ei să-și petreacă osteneala de rugăciune

cu o “inimă înfrântă”. El le amintește cuvintele Sf. Ioan Scărarul, care zicea: “Dacă noi vom duce o viață chiar înaltă, dar nu ne vom agonisi o inimă îndurerată, apoi toate acestea sunt o prefăcătorie și o deșertăciune.” Și Sf. Grigorie Sinaitul zice: “Îndurerarea inimii și smerenia și osteneala ascultării, după măsurile fiecăruia, cu neprihănirea inimii săvârșesc lucrarea adevărului.” Și tot el din nou: “Orice lucrare trupească și duhovnicească, căreia îi lipsește osteneala inimii, nu aduce vreodată rod celui ce o săvârșește, căci Împărăția lui Dumnezeu se ia cu sila și numai cei ce se silesc o ajung, după cum a spus Domnul. Deci, chiar de s-ar fi ostenit cineva mulți ani fără durere, sau se ostenește, însă nu se îngrijește de pocăință, acela e străin de curăție, și nu e părtaș Duhului Sfânt.” Și încă: “Cine se ostenește cu nepăsare și lenevie, deși s-ar părea că lucrează mult, nu capătă nici un rod, că cei ce pășesc pe o cale lipsită de dureri, cad din pricina trândăviei în griji nefolositoare și se întunecă”. Același lucru îl spune și Sf. Simeon Noul Teolog: “Cine nu urmează patimilor lui Hristos prin pocăință, lacrimi, smerenie, ascultare și răbdare, dar mai ales prin sărăcie și necazuri, defăimare și batjocură, și nu ajunge părtaș la moartea Lui cea de batjocură, acela nu poate fi părtaș la Învierea Lui cea duhovnicească de aici și nu poate primi harul Sf. Duh, căci dumnezeiescul Pavel zice: *“dacă pătimim împreună cu El, apoi ne vom și preaslăvi împreună cu El. Căci fără de pocăință și fără de lacrimi, după cum am spus, nimic din cele spuse nu poate fi cândva și nu va fi nici în noi nici în alții.”* Tot el, în alt loc, zice: *“Nimeni nu poate dovedi din dumnezeieștile Scripturi, că ar putea să se curețe de patimi, fără de lacrimi și fără o umilință de totdeauna, și că cineva ar fi putut ajunge la sfințenie, sau să primească pe Duhul Sfânt, sau să-L vadă pe Dumnezeu, sau să-L simtă înlăuntru, în inima sa, fără o pocăință și umilință de mai înainte, căci numai pe măsura lacrimilor întristării și pocăinții, toate acestea pot aprinde focul cel dumnezeiesc al umilinții.”* Și din nou zice: *“Păziți-vă ca să nu-L pierdeți pe Hristos, voi, și să nu plecați din viața aceasta, cu mâinile goale și atunci veți plânge și vă veți boci.”*

Citind aceste cuvinte ale Sf. Părinți, starețul Paisie, cu lacrimi,

îi îndeamnă pe frați să împlinească poruncile lui Hristos și să-și câștige o inimă înfrântă și smerită.

Având o inimă ce se pocăiește, cel ce se apropie spre lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie să se îngrijească, ca și viața lui să fie potrivită cu această sfântă lucrare și să nu-i vorbească nimic împotriva. Aceasta este o a doua condiție ca rugăciunea lui Iisus să fie făcută drept. Sfântul Macarie cel Mare scrie: “Pe cât de mari și negrăite sunt bunătățile făgăduite de Dumnezeu, pe atât de multe se și cer, osteleni și nevoințe, lucrute din nădejde și cu dragoste. Și acest lucru e limpede din următoarele: *“De voiește cineva să-Mi urmeze, să se lepede de sine și să-și ia crucea sa și să-Mi urmeze.”* (Matei 16, 24). Și încă: *“De nu va urî cineva pe tată și pe mamă, și pe frate și pe nevastă, și pe copii, până și sufletul său, nu poate fi ucenicul Meu”* (Luc.14, 26). Însă cea mai mare parte dintre oameni sunt atât de nepricepuți, că doresc să primească împărăția, să moștenească viața cea de veci, să împărătească veșnic împreună cu Hristos (lucru foarte mare și mai presus de orice pricepere), însă trăiesc după poftele lor, le urmează lor, mai bine zis, urmează aceluia care seamănă în el astfel de gânduri deșarte și vădit vătămătoare: (Cuv. Macarie Egipt. Cuv. IV, Cap. 22). “Cine se silește pe sine din rășputeri, numai și numai pentru rugăciune, însă nu se ostenește pentru a-și câștiga smerenie, dragoste, blândețe și întreaga ceată a celorlalte virtuți, nu le adâncește în sine în chip silit”, scrie același Sf. Macarie “acela poate să ajungă numai până acolo, că uneori, în urma cererii lor, se atrage de el harul lui Dumnezeu, pentru că Dumnezeu, din bunătatea Sa firească, dăruiește cu iubire de oameni, celor ce cer, lucrul pe care îl vor ei. Însă, dacă cel ce primește nu se deprinde cu celelalte virtuți pomenite de noi și nu se obișnuiește cu ele, apoi, sau ne lipsește de harul primit, sau înălțându-se, cade în trufie, sau, rămânând pe o treaptă mai de jos, nu mai sporește și nu crește. Tron și odihnă, așa să zicem, pentru Sf. Duh, sunt: smerenie, dragoste, blândețe și, treptat-treptat, toate poruncile lui Hristos.” (Sf. Macarie cel Mare).

Același Sf. Macarie scrie: “Dacă ne vom împodobi cu smerită cugetare, cu simplitatea sufletului și cu bunătate, apoi numai forma rugăciunii nu ne va aduce nici un folos.” Și nu numai despre lucrurile

cele bune de dinafară trebuie să se îngrijească un lucrător al rugăciunii lui Iisus, ci și pentru ca să ajungă la curăția dinlăuntru al inimii. “Cum poate să zică cineva despre sine: fiindcă postesc, petrec în pustiu, îmi împart avutul, apoi sunt sfânt? Însă oare poate fi sfânt acela care nu și-a curățit pe omul său cel dinlăuntru? Și nu numai prin oprirea de la rău se ajunge la curăție, ci curăția cea adevărată se stinge numai prin nimicirea răului din conștiința sa. Deci intră, oricine ai fi tu, la sufletul tău, care e un captiv de război și un rob al păcatului, și cercetează-ți până în străfund, gândurile tale și adâncimea cugetelor tale o urmărește. Și vei vedea pe balaurul ce se târâște și se cuibărește în sânurile sufletului tău, care te-a omorât pe tine, prin otrăvirea unor părți din sufletul tău. Căci inima este o beznă nemăsurată: dacă tu îl vei omorî pe acest balaur, apoi atunci să te lauzi, înaintea lui Dumnezeu, cu curăția ta. Iar de nu, apoi smerește-te ca un neputincios și păcătos, rugându-te lui Dumnezeu pentru cele ascunse ale tale.” (Cuv. Macarie cel Mare, *Cuv. I* Cap.1).

“Mai înainte de celelalte virtuți, simplitatea atât de inimă cât și în vorbe, dragostea unuia față de altul, și bucuria și smerenia, să fie, neapărat, pusă drept o temelie în Frățime, ca să nu zădărniciim osteneala noastră înălțându-ne unul în fața altuia și cântind unul asupra altuia.” (Cuv. Macarie cel Mare).

Cel ce dorește să se apropie de Domnul și să se învrednicească de viața cea de veci, și să ajungă casă lui Dumnezeu și vrednic de Duhul Sfânt, ca să facă, fără de prihană și curat, rodurile după poruncile Domnului, trebuie să înceapă astfel. Întâi, să creadă, cu tărie, în Domnul, și să se lase în seama cuvintelor din poruncile Lui, și în toate să se lepede de lume, ca mintea să nu se lege de vreunul din lucrurile cele văzute, și pururea să petreacă, fără de șovăială, în rugăciuni și să nu deznădăjduiască în așteptare, că Domnul va căuta spre el și îi va ajuta oricând. Pe urmă, mereu să se îndemne pe sine spre orice lucru bun și spre toate poruncile Domnului, deși păcatul, ce petrece în inimă, n-ar dori acest lucru. Adică să te silești spre smerenie, în fața tuturor oamenilor, să te socoți mai rău și mai mic decât toți, fără a-ți căuta cinste sau laudă, sau slavă, după cum cere, acest lucru Evanghelia, ci pururea să ai înaintea ochilor numai pe

Domnul și poruncile Lui și să te silești să-I plăci numai Lui. La fel să te silești spre blândețe; deși inima s-ar împotrivi acestui lucru. De asemenea să fii milostiv, binevoitor, compătimitor, bun, silindu-te spre acestea pe cât e cu putință. Și să ai mereu înaintea ochilor tăi și smerenia și viața și purtarea Domnului, ținându-le pururea minte, fără uitare, ca pe o icoană și o pildă pentru tine. Și din răputeri să te silești să petreci necurmat în rugăciune, mereu crezând și cerând ca Domnul să vină și să facă locaș în el și să-l povățuiască și să-l întărească întru toate poruncile Sale, și cu sufletul lui să ajungă casă pentru Iisus Hristos. Și astfel lucrând acum toate din silă și împotriva voii inimii, el se va obișnui pe urmă cu orice lucru bun, cu pomenirea de totdeauna a Domnului, cu așteptarea de totdeauna a marelui său Har și a dragostei. Și atunci Dumnezeu, văzând o astfel de osteneală a lui și o silire spre bine, îi va da lui adevărata rugăciune a lui Hristos, îi va da un adânc de îndurerare, o adevărată iubire de oameni, și ca să zicem mai simplu, îi va da lui toate roadele duhovnicești. (Cuv. Macarie cel Mare, *Cuv. 1*, Cap.13).

Noi am arătat calitățile pe care trebuie să le întărească în sine un lucrător al rugăciunii lui Iisus, însă trebuie să mai arătăm și lucrurile cu care el trebuie să se lupte înlăuntrul său; acestea sunt: răspândirea luării aminte, greutatea cu care se adună în cuvintele rugăciunii, rătăcirea gândurilor, precum și cugetele străine ce pătrund mereu în cap. Toate acestea la cei începători se înving nu prin puterile proprii, ci prin smerita scăpare sub acoperământul lui Dumnezeu, prin lucrarea rugăciunii lui Iisus. Pe măsură ce această rugăciune se întărește tot mai mult și mai mult în inimă, și cu cât simțământul de “stare” înaintea lui Dumnezeu devine tot mai viu și mai adânc, cu atât rugăciunea ajunge mai curată și mai slobodă de răspândire și cugete.

La Ep. Ignatie Branceaninov găsim, următoarea lămurire despre împărțirea cugetelor după originea lor: “Cel ce a pășit cu mintea la nevoința rugăciunii, trebuie să se lepede mereu și mereu se va lepăda atât de toate cugetele și simțirile firii căzute, precum și de toate cugetele și simțirile aduse de duhurile cele căzute, oricât de frumoase la chip ar fi și unele și altele din cugete și simțiri; el trebuie să meargă mereu pe acea cale strâmtă a rugăciunii, ce se face cu cea mai mare

luare aminte, fără să se abată la stânga sau la dreapta. Abaterea spre stânga eu o numesc părăsirea rugăciunii de către minte, ca să stea de vorbă cu cugetele cele deșarte și păcătoase; iar abaterea spre dreapta, eu numesc părăsirea rugăciunii de către minte ca să stea de vorbă cu cugetele care par bune. Patru feluri de cugete și simțiri lucrează asupra celui ce se roagă; unele răsar din harul lui Dumnezeu, sădit în fiecare creștin ortodox, prin Sf. Botez, altele ne sunt propuse de Îngerul-Păzitor, altele se ivesc din firea cea căzută, în sfârșit, altele sunt aduse de duhurile cele căzute. Cugetele celor două feluri dintâi; mai drept, amintirile și simțirile sporesc rugăciunea, o înviorează, întăresc luarea aminte și simțământul de pocăință, aduc umilința, plânsul din inimă, lacrimile, dezvăluiesc înaintea privirilor celui ce se roagă, cât e de mare păcătoșenia lui și adâncimea căderii omului, îi aduc aminte de moarte, de care nu poate scăpa nimeni, ca ceasul ei, care nu ne este cunoscut, de nefățarnica și înfricoșata judecată a lui Dumnezeu, de munca cea veșnică, care e așa de cumplită încât întrece orice pricepere omenească. În cugetele și simțirile firii căzute, binele e amestecat cu răul, iar în cele drăcești răul adesea e acoperit prin bine, lucrând uneori și ca rău descoperit. Cugetele și simțirile celor două feluri de pe urmă lucrează împreună din pricina legăturii și părtașiei duhurilor căzute cu firea omenească cea căzută, și cel dintâi rod al lucrării lor e îngâmfarea, iar în rugăciune, răspândirea. Dracii, aducând înțeleșuri care par duhovnicești și înalte, ne abat, prin ele, de la rugăciune, stârnesc o bucurie plină de slavă deșartă, o îndulcire, o mulțumire de sine, pentru că a-i fi descoperit cea mai tainică învățătură creștină. După teologia și filozofia drăcească pătrund în suflet cugete și năluciri deșarte și înfricoșate, care răpesc, nimicesc rugăciunea, destramă buna așezare a sufletului. După roade se cunosc și simțirile care par numai bune.” (*Opere*, vol.1, pag. 211).

Mă veți întreba dacă se observă în această perioadă de la început vreun fel de roade ale acestei lucrări? Fără îndoială că se observă, dacă cineva îndeplinește cu stăruință condițiile de mai sus, adică dacă se roagă cu luare aminte, cu evlavie și cu un simțământ de pocăință.

Ep. Teofan socotește drept cel mai însemnat rod al lucrării de

rugăciune nu dulceața, ci frica de Dumnezeu și zdrobirea (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, 226).

Episcopul Ignatie astfel vorbește despre roadele rugăciunii: “Cele dintâi roade ale rugăciunii le căpătăm aflând noi luarea aminte și smerenia. Aceste roade se arată înaintea celorlalte, în orice rugăciune săvârșită așa cum se cuvine, dar mai ales din rugăciunea lui Iisus, a cărui lucrare stă mai presus decât cântarea de psalmi și decât celelalte rugăciuni grăite. Din luare aminte se naște umilința; iar din umilință se adâncește luarea aminte. Ele se împuternicesc născându-se una pe alta; ele aduc rugăciunii o adâncime, dând, cu încetul, viață inimii, ele îi aduc curățenie, înlăturând răspândirea și visarea. Ca și adevărata rugăciune, luarea aminte și umilința sunt daruri ale lui Dumnezeu (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 74).

Același lucru îl spune și Episcopul Teofan: “Roadele rugăciunii sunt concentrarea atenției în inimă și căldura. Aceasta este o lucrare firească. Oricine poate ajunge aici. Și oricine poate face această rugăciune, nu numai monahul ci și mireanul.” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 77).

La Ep. Ignatie citim, mai departe, următoarele cuvinte despre roadele rugăciunii, atunci când rămânem statornici în ea: “Să ne rugăm neîncetat, cu răbdare, insistent. Dumnezeu, la vremea sa, va da rugăciunea harică curată celui care se roagă fără lenevire și neîncetat cu rugăciunea sa păcătoasă, care nu părăsește, din pricina puținătății de duh, nevoița rugăciunii, atunci când rugăciunea nu i se dăruiește un timp mai îndelungat. O pildă de reușita rugăciunii insistente a lui Iisus o vedem în Evanghelie. Când Domnul, urmat de ucenici și de o mulțime de popor, ieșea din Ierihon, atunci orbul Bartimeu, care ședea lângă cale și cerșea milostenie, aflând că Domnul trece alături, a început să strige: *Iisuse, Fiul lui David, miluește-mă!* Îl opreau să strige, însă el mai vartos striga. Urmarea acestui strigăt neîncetat a fost vindecarea orbului de către Domnul. Așa să strigăm și noi cu toate cugetele și simțirile păcătoase ce se ridică din firea noastră cea căzută și sunt aduse și de diavol, ca să ne împiedice strigătul nostru de rugăciune și fără de îndoială vom căpăta milă.”

“Din rugăciunea cea neîncetată, nevoitorul ajunge la sărăcia cea

duhovnicească: învățând să ceară neconținut ajutorul lui Dumnezeu, pe nesimțite își nimicește încrederea în sine; încât, dacă face ceva bun, nu vrednicia lui va vedea el, în această faptă, ci mila lui Dumnezeu, pe care neîncetat i-o cere Celui Prea Înalt. Rugăciunea cea necurmată duce pe om la dobândirea credinței, pentru că el neconținut se roagă, începe să simtă neîncetat prezența lui Dumnezeu. Simțirea aceasta poate crește încet-încet și în așa măsură se poate întări, încât ochiul minții să poată vedea mai limpede pe Dumnezeu, în Pronia Lui, decât cum vede ochiul simțit lucrurile materiale ale lumii; iar inima poate ajunge să simtă prezența lui Dumnezeu. Cel ce Îl vede în chipul acesta pe Dumnezeu și Îi simte prezența, nu poate să nu creadă în El, cu o credință vie, care se adevărește prin fapte. Rugăciunea neîncetată nimicește viclenia prin nădejdea în Dumnezeu, călăuzește duhul către sfânta simplitate dezobișnuind mintea de gândurile cele cu multe și felurite chipuri, de încolțirea acelor începuturi de gând, cu privință la noi înșine și la aproapele, păstrându-ne pururea mintea la sărăcie și smerenia înțeleșurilor ce alcătuiesc dumnezeiasca învățătură. Cel ce se roagă neîncetat, se dezvață treptat de deprinderea de a visa și de a se împrăștia cu mintea; el se leapădă de grija de cele multe și deșarte, cu atât mai mult cu cât învățătura cea sfântă și smerită i se va adânci în suflet și se va înrădăcina într-însul. În sfârșit, el poate ajunge către starea de pruncie, cea poruncită de cuvântul Evangheliei, sau să se facă nebun întru Hristos, adică să arunce înțelepciunea lumii, cea cu nume mincinos, primind de la Dumnezeu o înțelepciune duhovnicească mai presus de fire. Prin rugăciunea neîncetată, se spulberă duhul iscodirii, al fricii, al neîncrederii. Toți oamenii încep să pară mai buni; iar dintr-un asemenea zălog, pe care ți l-ai pus în inimă, față de oameni, se naște dragostea pentru ei. Cel ce se roagă neîncetat întru Domnul, Îl cunoaște pe Domnul ca pe Domnul, dobândește frica Lui Dumnezeu, cu frică și curățenie intră întru curata dragoste dumnezeiască. Iubirea lui Dumnezeu își umple astfel biserica cu darurile Duhului.” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 38).

“Rodul rugăciunii e o privire din ce în ce mai largă la greșelile sale și la păcătoșenia sa, din care pricină sporește umilința și se pref-

ace în plâns. Plâns e numită o umilință prea îmbelșugată, însoțită de îndurerarea unei inimi zdrobite și smerite, care izvorăște din adâncul inimii și cuprinde sufletul. Pe urmă vin simțirile prezenței lui Dumnezeu, amintirea vie a morții, frica de judecată și de osândă. Toate aceste roade ale rugăciunii sunt însoțite de plâns și, la vremea sa, sunt umbrite de o simțire sfântă, duhovnicească a fricii de Dumnezeu. Frica de Dumnezeu e o simțire cu totul nouă. Din îndemnul acestei lucrări minunate încep să se topească patimile, mintea și inima încep să fie atrase către o îndeletnicire neîncetată cu rugăciunea. După o sporire oarecare, vine simțirea liniștii, smereniei și dragostei față de Dumnezeu și aproapele, fără osebirea celor buni de cei răi, răbdarea necazurilor, ca unor îngăduiri și lecuiri din partea lui Dumnezeu, de care are neapărat nevoie păcătoșenia noastră. Dragostea de Dumnezeu și aproapele, care vine treptat din frica de Dumnezeu, e pe deplin duhovnicească, nelămurit de sfântă, subțire, smerită, se osebește cu o osebie nesfârșită de dragostea omenească cea din starea ei obișnuită; nu poate fi asemănată cu nici un fel de dragoste, care se mișcă în firea cea căzută, oricât de dreaptă și sfântă ar fi această dragoste firească. E îngăduită legea firii, care lucrează în timp; însă legea cea veșnică, legea cea duhovnicească e cu atât mai presus de ea, cu cât Sfântul Duh e mai presus de duhul omului. Despre roadele de mai departe și despre urmările rugăciunii celei cu numele cel Prea Sfânt al Domnului Iisus, mă opresc de a mai vorbi, încheie Ep. Ignatie cuvintele sale: “fericita încercare să mă învețe și pe mine și pe alții aceste lucruri.” (*Opere*, pag. 290 - 291).

Astfel sunt roadele rugăciunii lui Iisus, ce se dăruiesc de Dumnezeu și se câștigă treptat de lucrătorii ei stăruitori, după mărturisirea încercaților ei povățuitori.

Cu acestea vom încheia convorbirea noastră cea dintâi despre rugăciunea lui Iisus, și data viitoare vom continua convorbirea noastră atât despre rugăciunea lucrătoare, ostenitoare, cât și despre rugăciunea lui Iisus, de sine mișcătoare și despre acele greutăți și greșeli care se întâmplă în timpul acestei lucrări cu mintea (sau a minții).

DIALOGUL II (Convorbirea a doua)

Continuarea convorbirii despre rugăciunea lui Iisus cea lucrătoare; despre mijoacele prin care se învață această rugăciune, despre greutățile, nedumeririle și greșelile ce se ivesc în timpul acestei rugăciuni și despre rugăciunea harică, de sine mișcătoare

Monahul. Cu binecuvântare, să continuăm convorbirea noastră.

Preotul. Iertați-mă, părinte, dar eu vreau să amintesc făgăduința Dv. de a-mi lămuri deosebirea între treptele rugăciunii lui Iisus, potrivit cu vârsta cea duhovnicească și cu sporirea celor ce lucrează această rugăciune.

Monahul. Dv. vă interesați de această latură a problemei numai dintr-o dorință de a ști teoretic acest lucru sau pentru că, prin încercare, ați cunoscut cei dintâi pași ai acestei lucrări de rugăciune și căutați îndrumări pentru mai departe? Dacă chestiunea aceasta vă interesează numai din punct de vedere teoretic, apoi răspunsul la această întrebare, fiind doar un câștig al minții și memoriei Dv. nu vă va aduce cine știe ce folos.

Eu îmi amintesc un caz, când un ucenic se plângea starețului său, că, după ce a citit cartea Sf. Ioan Scărarul, în mintea lui n-a rămas nimic. Starețul i-a răspuns: “Această carte o poți ține în minte numai lucrând-o. Îmi vine în minte și alt caz petrecut cu cuviosul Pavel cel Preaprost, care l-a rugat pe Sf. Antonie să-l învețe *Psaltirea*. Și când Antonie a rostit cele dintâi cuvinte: “*Fericit bărbatul, care n-a umblat în sfatul necredincioșilor*”, apoi cuviosul Pavel l-a oprit și a zis: “Așteaptă, celelalte mi le vei spune când voi învăța să le împlinesc pe cele spuse de tine.”

Din aceste pilde, Dv. vedeți că știința vieții celei duhovnicești se învață nu printr-o însușire teoretică cu mintea, ci prin încercarea practică a vieții.

Preotul. Vă mulțumesc, părinte, pentru această lămurire, însă eu totuși aș dori să știu cât mai multe despre rugăciunea lui Iisus, chiar înainte de a începe s-o lucrez practic, ca să-mi pot vedea cât mai limpede vârsta mea cea duhovnicească și locul unde stau duhovnicește, precum și întreaga cale a rugăciunii ce-mi stă înaintea, și astfel să pășesc pe această cale mai conștient, mai liniștit și mai sigur.

Monahul. Ei bine, fie cum ziceți Dv. Vă amintiți că data trecută am vorbit despre ceea ce se numește rugăciunea lui Iisus, ce însemnătate are în viața noastră duhovnicească îndeletnicirea cu această rugăciune, ce condiții sunt trebuincioase pentru lucrarea ei binefăcătoare, și ce fel de roadă aduce ea în sufletul nostru. Convorbirea de acum va completa, în parte, cele ce n-au fost spuse data trecută, iar, în parte, vom continua să adăugăm și alte lucruri noi; anume vom vorbi, cum trebuie să ne deprindem cu rugăciunea lui Iisus și ce fel de greutăți, nedumeriri și greșeli ni se pot întâmpla, și numai după aceea vom vorbi despre rugăciunea harică.

După cum s-a spus deja data trecută, în lucrarea rugăciunii lui Iisus, e foarte important să se țină seama de păstrarea unei ordini și continuități. Orice grăbire, nerăbdare, sărituri înainte, dorințe de a ajunge la rezultatele cele de pe urmă ale rugăciunii, fără a trece cale premergătoare înceată și dureroasă, nu numai că nu se împacă cu simțământul de evlavie, în ce privește rugăciunea, ci încă îl sortesc pe lucrător la o deplină nereușită și nerodire a ostanelilor lui, ba încă și mai mult, ajung o pricină de înșelare de sine și amăgire, care duc și până la vătămarea minții. Să ferească Domnul pe lucrătorul rugăciunii lui Iisus de această cale falsă și pierzătoare! De aceea, povățuitorii acestei lucrări și cer de la ucenicii lor să nu se smucească de capul lor înainte, ci cu luare aminte, ce-i cu puțință, cu evlavie, cu un simțământ de pocăință și cu osteneală necurmată, să îndeplinească lucrarea de la început a rugăciunii, așteptând cu răbdare până când însuși Domnul, când va găsi că e nevoie, să-i ridice pe ei pe treapta următoare. Aceasta este singura rânduială dreaptă a unei sporiri în rugăciune. E cu puțință să te apropii de această lucrare mult mai simplu și mai sincer, fără a te încorda și fără a te sili să storci din tine cutare sau cutare simțăminte, lăsând

toate acestea în voia lui Dumnezeu. Să nu te gândești deloc că începi un lucru oarecare mare, deosebit, prin care să te deosebești de ceilalți oameni. Numai un singur lucru trebuie să te socotești în fața lui Dumnezeu un păcătos, care caută mântuirea și orânduirea sufletului și vieții sale, prin lucrarea sfintei rugăciuni a lui Iisus. Trebuie să ai în inima ta o credință sinceră, mică măcar cât un grăunte de muștar, că Domnul nostru Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu și adevăratul Dumnezeu - este într-adevăr Mântuitorul nostru, Izbăvitorul nostru, al lumii, Cel făgăduit, care sigur poate să facă viu și sufletul meu și să aprindă în el o viață adevărată, curată și sfântă. Fără o astfel de credință, chiar rugăciunea e cu neputință. Ea ajunge o vorbă goală, deșartă și fără de rod. Pe măsură ce lucrăm rugăciunea lui Iisus, credința noastră cea slabă se va întări și se va înflăcăra și, în sfârșit, va ocupa în inima noastră cel dintâi și cel mai de seamă loc. Mai departe trebuie să ne silim să împlinim tot ce ne-a poruncit Domnul Iisus Hristos în sfânta Sa Evanghelie, ca să facem, prin fapte să ne dovedim credința, să avem dragoste nefățarnică către aproapele, să ne socotim mai răi decât toată făptura și printr-o inimă îndurerată și zdrobită să ne simțim păcatele noastre. De la lucrarea rugăciunii lui Iisus, luarea aminte se va aduna, gândurile nu se vor mai împrăștia, gândurile cele deșarte și necurate își vor pierde din obrăznicia lor.

În ordinea continuității, vom începe această convorbire prin a expune acele sfaturi practice, pe care le dă Ep. Teofan, tuturor celor ce doresc să deprindă o rugăciune dreaptă. De la început, el vorbește despre rugăciune în general, iar pe urmă despre rugăciunea lui Iisus, aparte. *Sfaturile lui sunt cuprinse în următoarele, pentru rugăciune în general:*

1. Alege-ți pravila de rugăciune cea de dimineața, cea de zi și cea de seara.

2. Pravila să fie mică de la început, ca să nu-l îndepărteze pe omul ce nu-i obișnuit cu această lucrare și cu osteneala duhului.

3. Trebuie făcută totdeauna cu frică (cu evlavie), cu siguranță (stăruință) și cu luare aminte.

4. Se cere să stai în picioare, să faci mătăanii, să îngenunchiezi, să faci semnul crucii, iar uneori să cânti.

5. Cu cât mai des te așezi la această rugăciune cu atât e mai bine ... nu mult, ci cât mai des.

6. Ce fel de rugăciuni să citești, e arătat în cartea de rugăciuni. Dar e bine să o deprinzi pe una, ca începând-o pe ea, de îndată să se aprindă duhul.

7. Pravila de rugăciune e simplă: stând la rugăciune, rostește-o cu frică și cu cutremur (cu evlavie) ca la urechile lui Dumnezeu, însoțind-o de semnul crucii, închinăciuni, cădere cu fața la pământ, potrivit cu mișcările duhului.

8. Pravila luată trebuie îndeplinită nepărat totdeauna, însă acest lucru nu te împiedică ca să mai adaugi, dacă te îndeamnă inima.

9. Citirea și cântarea în auz sau pe șoptite, sau în tăcere, e la fel, căci Domnul este aproape. Însă, uneori e mai bine să faci toată rugăciunea într-un fel, iar alteori altfel.

10. Cu tărie să ții minte ținta rugăciunii (scopul), celei de pe urmă. Acea rugăciune e bună care se termină cu căderea plină de simțire înaintea lui Dumnezeu: "cu judecățile pe care le ști, mântuiește-mă".

11. *Sunt trepte ale rugăciunii*: cea dintâi treaptă e *rugăciunea trupească*, cu mai mult citit, cu stare în picioare, cu mătânii. Luarea aminte fuge, inima nu simte, plăcere nu e; aici e răbdare și osteneală. Cu toate acestea însă hotărăște-te și la rugăciune. Aceasta e rugăciunea lucrătoare. A doua treaptă e *rugăciunea cu luarea aminte*; mintea se adună la ora de rugăciune și poate s-o rostească toată în mod conștient fără risipire. Luarea aminte se unește cu cuvântul cel scris și-l rostește ca pe al său. A treia treaptă e *rugăciunea simțită*; de la luare aminte se încălzește inima și ce e acolo în gând aici ajunge simțire. Acolo cuvântul e zdrobitor, iar aici e zdrobirea. Cine a ajuns la simțire, acela se roagă fără cuvinte, căci Dumnezeu este un Dumnezeu al inimii. De aceea acest lucru este și culmea creșterii în rugăciune așezându-te la rugăciune să treci de la simțire la simțire.

12. Dar oricât de desăvârșit s-ar socoti pe sine, în rugăciune, pravila de rugăciune nu trebuie părăsită niciodată, ci trebuie făcută, după cum s-a arătat mai sus, și totdeauna trebuie început de la

rugăciunea lucrătoare. Cu aceasta trebuie unită și cea a *minții*, iar după ele va veni și cea a *inimii*. Fără cea dintâi (lucrătoare) pierde și aceasta de pe urmă, și omul va socoti că se roagă, iar de fapt acest lucru nu se va petrece.

13. Când simțământul de rugăciune va ajunge să fie necurmat, atunci începe *rugăciunea cea din duh*, care e un dar al Duhului lui Dumnezeu, Care se roagă pentru noi - ultima treaptă de rugăciune ce poate fi atinsă. Însă este, se zice, o rugăciune ce nu poate fi atinsă cu mintea, sau care depășește hotarele conștiinței (așa la Sf. Isaac Sirul), (Ep. Teofan, *Calea către mântuire*, pag. 240 - 241).

Aceasta este ordinea lucrării de rugăciune în general. Multe din îndrumările date de Ep. Teofan pentru rugăciunea cea de obște, de dimineața ori seara, se potrivesc și pentru rugăciunea lui Iisus, după cum lesne poate vedea fiecare. Însă cele spuse aici, Ep. Teofan le completează și cu alte sfaturi, care sunt potrivite numai pentru rugăciunea lui Iisus.

“Deprinderea rugăciunii lui Iisus, scrie el, pe dinafară e ca să ajungi ca ea, de la sine, să se miște neîncetat pe buze, iar, pe dinlăuntru, să se adune mintea în inimă și să stai neîncetat în fața Domnului, unind cu aceasta o căldură a inimii, care poate fi de diferite trepte, și părăsind toate celelalte cugete, dar mai ales să cazi cu zdrobire și smerenie înaintea Domnului Mântuitor. Începutul acestei deprinderi se pune printr-o rostire, cât e cu putință mai deasă, a acestei rugăciuni în inimă. Rostirea deasă adună mintea la un loc, ca să stea înaintea Domnului. Statornicirea acestei rânduiei înlăuntru e însoțită de încălzirea inimii și de alungarea cugetelor, chiar celor mai simple, nu numai celor pătimășe. Când în inimă va începe să licărească focul alipirii noastre de Dumnezeu, atunci odată cu el se va statornici înlăuntru o așezare pașnică a inimii, cu o cădere zdrobită și smerită a minții înaintea Domnului. Până aici ajunge osteneala noastră proprie, cu ajutorul harului lui Dumnezeu. Iar cele ce se vor petrece în rugăciune, mai presus de acestea, acelea vor fi numai un dar al harului. La Sf. Părinți se pomenesc acestea numai pentru ca cineva, ajungând la limita arătată, să nu socoată, că mai mult n-are ce dori și să nu-și închipuie că e la culmea

desăvârșirii celei de rugăciune, sau celei duhovnicești. Deci, iată lucrul tău cel dintâi - să rostești des, cât se poate mai des, rugăciunea lui Iisus, până când te vei deprinde s-o spui neîncetat. Fă acest lucru astfel:

1. Hotărăște-ți, în pravila ta de rugăciune, o parte și pentru rugăciunea lui Iisus. Fă această rugăciune de câteva ori la începutul pravilei de rugăciune, și de câteva ori la sfârșitul ei. Dacă ai râvnă și după fiecare rugăciune din pravila ta, fă la fel.

2. Numărul, de câte ori se rostește rugăciunea aceasta, de fiecare dată, hotărăște-ți-l singur, sau în urma sfatului părintelui tău duhovnicesc. Numai să nu-ți rânduiești multe de la început; pe urmă însă, după ce te obișnuiești cu această rugăciune, mai adaugă câte puțin.

Dacă vreodată îți vine dorința să mai rostești odată numărul hotărât, apoi nu te lepăda fără însă a-ți face pravilă din aceasta, ci numai pentru data aceasta. Și ori de câte ori ți-ar cere inima acest lucru, nu te lepăda.

3. Nu te grăbi să rostești o rugăciune după alta, ci rostește-le cu aceeași măsură de durată, însă să nu te îngrijești numai de cuvinte, ci mai ales ca mintea să fie în inimă și să stea în fața Domnului, ca și cum ar fi de față, cu o conștiință deplină a măreției, harului și dreptății Lui.

4. Dacă ești slobod, apoi între o rugăciune și alta, rânduiește-ți să te oprești ca și cum, de obicei, te așezi la rugăciune și înalță către Domnul această rugăciune de câteva ori. Iar de nu ești slobod, apoi intercalează această rugăciune printre faptele și chiar vorbele tale.

5. Făcând această rugăciune în timpul pravilei, sau în afară de ea, așază-te când o faci în poziție de rugăciune; când o rostești, de fiecare dată, fă o închinăciune - de zece ori până la brâu, iar după aceasta, odată o metanie până la pământ - și așa până vei isprăvi. Desigur, că tu ai auzit sau ai citit, că Părinții, în pravilele lor de rugăciune, rânduiesc multe metanii. Unul din ei a zis: nu e împlinită rugăciunea, dacă cineva nu-și va osteni trupul său prin mătăanii. Dacă tu vei hotărî să urmezi, după puterea ta, acest lucru, apoi, în curând, vei vedea rodul ostenelilor tale de a deprinde rugăciunea lui Iisus.

6. Despre îndrumările, învățăturile și prevenirile de mai departe, în ce privește rugăciunea lui Iisus, citește în *Filocalie* - pe Simeon Noul Teolog, Grigorie Sinaitul, Nichifor monahul, Ignatie și Calist precum și învățăturile tuturor celorlalți Părinți despre rugăciunea lăuntrică ce se potrivesc și pentru rugăciunea lui Iisus. Bagă de seamă: în învățăturile Sf. Părinți de mai sus, tu vei găsi povești, cum să șezi, cum să ții capul și cum să lucrezi cu răsuflarea. Aceste mijloace, după cum au spus Calist și Ignatie, nu sunt neapărat trebuincioase, ci sunt numai niște acomodări de dinafară, care însă nu sunt potrivite pentru toți. Pentru tine e deajuns să fi cu luare aminte în inimă, în fața Domnului, și să-ți înalți această scurtă rugăciune cu evlavie și smerenie, cu mătănii când îți faci pravila, și cu închinăciuni de gând, când faci acest lucru printre îndeletniciri.

7. Bagă de seamă însă: să fii cu luare aminte în inimă, sau în piept, cum zic unii părinți - anume ceva mai sus de sânul stâng - și acolo să rostești rugăciunea lui Iisus. Când începe să te doară inima de încordare, atunci fă cum ne sfătuiește Nichifor Monahul: așază-te cu luare aminte și cuvântul de rugăciune acolo unde de obicei vorbim cu noi înșine, sub gâtlej, în susul pieptului. După aceea, iarăși te vei coborî deasupra sânului stâng. Nu nesocoti această observație, oricât de simplă și de puțin duhovnicească ți s-ar părea.

8. La Sf. Părinți vei găsi multe avertizări. La toate le-au dat prilejuri încercările unei lucrări greșite. Ca să scapi de aceste greșeli, să ai drept sfătuitor pe părintele tău cel duhovnicesc, sau să stai de vorbă cu un frate de același gând cu tine și încredințează-le lor toate cele ce ți se întâmplă în timpul osteneții tale. Iar tu, totdeauna lucrează cu cea mai mare simplitate, cu cea mai mare smerenie și sporul să nu ți-l atribui ție. Să știi că sporul adevărat se petrece înlăuntru, pe nesimțite, fără să iasă la iveală, cum se petrece și cu creșterea trupului. De aceea, când vei auzi înlăuntru, A, iat-o! Să știi că acesta este glasul vrăjmașului care își închipuie ceva aparent în locul celor adevărate. Aici e începutul înșelării de sine. Înăbușă de îndată acest glas; altfel, el ca o trâmbiță va răsună întru tine, hrănind părerea ta de sine.

9. Nu-ți hotărî un timp care ți-ar trebui pentru a spori în

rugăciune. Hotărăște-te numai să te ostenești și să te ostenești. Vor trece luni și ani până când se vor arăta slabele roade ale reușitei. Unul dintre Părinții din Athos spunea despre sine, că au trebuit doi ani până când i s-a încălzit inima, iar la altul oarecare, acest lucru a venit peste opt luni. La fiecare, acest lucru se petrece pe măsura puterilor și râvnei lui față de acest lucru.” (Ep. Teofan, *Războiul nevăzut*, pag. 207 - 212).

Astfel sunt mijloacele cele de dinfară a deprinderii rugăciunii lui Iisus. Odată cu aceasta, Ep. Teofan arată și rânduiala cea dinlăuntru a rugăciunii. El zice: rugăciunea este o lucrare lăuntrică. Cel mai de seamă lucru, de care trebuie să te îndeletnicești, este pomenirea lui Dumnezeu sau umblarea în prezența Lui Dumnezeu. Stăruieți-vă să vă câștigați deprinderea de a vă da seama și de a simți că sunteți mereu sub privirea ochiului lui Dumnezeu, care pătrunde întregul adânc al inimii voastre și care vede toate mișcările voastre cele dinlăuntru.” “Rădăcina unei bune așezări lăuntrice este frica de Dumnezeu. Ea trebuie să nu ne părăsească niciodată. Ea va ține totul încordat și nu va lăsa nici mădularele, nici gândurile să slăbească, zidind o inimă veghetoare și un gând treaz. Însă trebuie de ținut minte și de simțit totdeauna că propășirea din viața cea duhovnicească și din toate manifestările ei este un rod al harului lui Dumnezeu. Viața cea duhovnicească toată e de la Duhul cel Prea Sfânt al lui Dumnezeu”. “Căutați și veți afla,” a făgăduit Domnul. Ce trebuie să căutăm? O comuniune vie și simțită (pipăibilă) cu Domnul. Acest lucru îl dă harul lui Dumnezeu, însă trebuie și noi să ne ostenim pentru acest lucru. Încotro ne îndreptăm ostenele? Într-acolo ca să pomenim pururea pe Domnul, ca și cum ar fi aproape, ba chiar în inima noastră. Așază-te deci cu luare aminte în inimă în fața Domnului și zi: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluește-mă, pe mine păcătosul. Întreaga lucrare în aceasta se cuprinde și în fond mai mult nu se cere nimic.”. (*Din scrisorile Ep. Teofan către un monah*).

Când facem rugăciunea lui Iisus, o însemnătate deosebită are întrebarea unde trebuie să fie adunate, în timpul rugăciunii mintea și luarea aminte a celui ce se roagă. După cuvintele tuturor

povățuitorilor rugăciunii lui Iisus, luarea aminte a minții trebuie să fie adunată nu în cap, ci în inimă. Ep. Teofan scrie: până când nu se va așeza sufletul cu mintea sa în inimă, până atunci nu se vede și de nimic nu-și dă seama cum trebuie (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 140).

Trebuie să ne coborâm din cap în inimă. Acum gândirea dumitale despre Dumnezeu este în cap. Iar însuși Dumnezeu parcă s-ar afla pe dinafară, și reiese că aceasta este o lucrare dinafară. Atâta vreme cât vor rămânea în cap gândurile nu se vor așeza în liniște, ci se vor frământa mereu, ca fulgii de zăpadă iarna, sau ca roiurile de găze vara (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 168).

“Mi-ai scris că din pricina atenției te doare chiar capul. Da, dacă lucrezi numai cu capul, așa se întâmplă, dar când te vei coborî în inimă, nu va mai fi nici o osteneală; capul se va deșerta și gândurile se vor sfârși. Ele toate sunt în cap, aleargă unele după altele și este cu neputință să le stăpânești. Dar dacă vei afla inima și vei ști să stai în ea, atunci, de fiecare dată, când vor începe să te tulbure gândurile, e deajuns numai să cobori în inimă, și gândurile se vor împrăstia în toate părțile. Acesta va fi un mic ungher plin de tihnă, un liman fără de primejdii. Nu lenevi să cobori. În inimă se află viața; acolo, prin urmare, trebuie să viețuim. Să nu socotești că lucrul acesta este al celor desăvârșiți. Nu. Acesta este un lucru al tuturor celor ce încep să-L caute pe Dumnezeu” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 169).

Cum trebuie înțeleasă expresia “să-ți concentrezi mintea în inimă?” Mintea este acolo unde este atenția. Ca s-o concentrezi în inimă, înseamnă să-ți statornicești atenția în inimă și să-L vezi, în chip gândit, pe nevăzutul Dumnezeu, care este de față înaintea ta, adresându-te Lui cu evlavie, cu mulțumire și cu cerere, băgând de seamă, totodată ca nimic din cele străine să nu intre în inimă. Aici e toată taina vieții duhovnicești”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 170).

Și Episcopul Teofan și Episcopul Ignatie socot inima drept centrul vieții celei superioare duhovnicești a omului. Ep. Teofan, așa zice despre inimă: “Inima este omul lăuntric, sau duhul unde

ne dăm seama de noi înșine, unde se află conștiința, ideea despre Dumnezeu cu simțământul atârnării noastre de El, precum și toată viața duhovnicească cu prețul ei veșnic” (*Sbornicul*, Q 149).

La fel scria, ba chiar mai lămurit, și Ep. Ignatie: “Citind la Părinți despre locul inimii, pe care îl dobândește mintea, prin rugăciune, trebuie să înțelegem puterea cuvântătoare a inimii, pusă de Creator în partea de sus a inimii, puterea prin care inima omului se deosebește de inima dobitoacelor și care au și ele puterea voinții sau dorinții și puterea râvnei sau a mâniei; în aceeași măsură ca și oamenii. Puterea de cuvântare se exprimă în conștiința sau în conștiința duhului nostru, fără ca să fie părtaşă și judecata noastră, în frica lui Dumnezeu, în iubirea duhovnicească de Dumnezeu și aproapele, în simțirea pocăinții, smereniei, blândeții, în zdrobirea duhului sau într-o adâncă întristare de păcate, și în alte simțiri duhovnicești, care sunt străine dobitoacelor. Puterea sufletului este mintea, care deși e duhovnicească, totuși își are locul său de petrecere în creierul capului; tot astfel, puterea cuvântului, sau duhul omului, cu toate că e duhovnicească, totuși își are locul său de petrecere în partea de sus a inimii, care se găsește sub sânul stâng al pieptului, lângă sân și puțin mai sus de el. Unirea minții cu inima este unirea gândurilor duhovnicești ale minții cu simțirile duhovnicești ale inimii (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 148).

După învățătura Ep. Ignatie, în omul cel dintâi zidit, mintea, inima și trupul erau în unire deplină și armonie. După căderea în păcat, ele se află dezbinat, despărțite, luptându-se una împotriva alteia. Ele se unesc din nou, prin harul lui Dumnezeu. “Din atingerea mâinilor Lui de întreaga mea ființă, mintea, inima și trupul s-au unit întru ele, au alcătuit ceva unitar și întreg; apoi s-au cufundat în Dumnezeu, unde petrec atât timp cât îi ține acolo mâna nevăzută, neînțeleasă, atotputernică ...” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 201).

În vremea rugăciunii este nevoie ca duhul să se unească cu mintea și să rostească rugăciunea împreună cu ea, în care timp, mintea lucrează prin cuvinte, rostite numai în gând sau prin participarea glasului, iar duhul lucrează prin simțământul umilinței sau al plânsului. Unirea se dăruiește la timpul potrivit, de darul lui

Dumnezeu, iar pentru un nou începător, este suficient, dacă duhul va simți și va lucra împreună cu mintea. Atât timp, cât luarea aminte va fi păzită de minte, duhul va simți negreșit umilința. Duhul de obicei se numește inimă, așa cum în locul cuvântului minte, se întrebuințează cuvântul cap. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 220).

După cuvintele Ep. Ignatie: “Nu numai orice simțire de păcat și orice gând de păcat, ci chiar toate gândurile și simțămintele firești, oricât de subțiri ar fi și oricât de mascate ar fi, printr-o aparentă neprihănire, distrug unirea minții cu inima, le pun într-o lucrare potrivnică una cu alta. În timpul unei abateri de la calea duhovnicească, pe care ne-o vădește Evanghelia, sunt de prisos toate ajutoarele și mecanismele: mintea și inima nu se vor uni între ele”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 205). De aceea: “Dacă tu ai simțit că mintea ți s-a unit cu sufletul și cu trupul, că nu mai ești fărâmițat de păcat în mai multe părți, că alcătuiești ceva unitar și întreg, că sfânta pace a lui Hristos adie peste tine, atunci păstrează darul lui Dumnezeu cu cea mai mare grijă” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 199).

Unirea laolaltă a minții și a inimii, în lucrarea rugăciunii lui Iisus, pentru cei neiscușiți e una din cele mai mari greutăți ale acestei lucrări, care atrage după sine, când nu te pricepi să lucrezi, mari greșeli în această lucrare, depre care povățuitorul lucrării minții vorbesc amănunțit. De aceea, ni se cere privegherea necurmată și sfatul unui îndrumător încercat. Însă să pășim mai departe, pentru a cerceta rânduiala lucrării launtrice a rugăciunii lui Iisus, după învățătura Ep. Teofan. “Că mintea, după câteva rugăciuni, fuge din inimă și se leapădă de pomenirea lui Dumnezeu, acest lucru e din slăbiciunea luării aminte și din nepăsare față de rugăciune. Sufletul nu prețuiește rugăciunea, și se grăbește cât mai degrabă să scape de ea, mormăind-o oarecum. Caută frica de Dumnezeu și cu ea apropiere de rugăciune, și te roagă, ținând luarea aminte la înțelesul cuvintelor din rugăciune. Rugăciunile scurte și rugăciunile lui Iisus, tocmai de aceea se și întrebuințează, ca să piaronească atenția, altoind inimii o simțire de Dumnezeu. Iar dacă vom fi nepăsători față de rugăciune, apoi niciodată nu vom spori în ea. Ține minte de

asemenea, că rugăciunea nu ajunge singură la desăvârșire, ci împreună cu toate virtuțile. Pe măsura desăvârșirii virtuților se desăvârșește și rugăciunea (după cum a fost vorba în prima noastră convorbire). Virtuțile cele mai de seamă sunt: frica de Dumnezeu, întreaga înțelepciune, smerenia, zdrobirea, mortificarea cărnii, răbdarea, dragostea. Când vor fi acestea, apoi vor veni și toate celelalte, iar împreună cu ele și rugăciunea”. Lucrarea rugăciunii lui Iisus cere chiar de la început o mare luare aminte, răbdare și statornicie. Cu ea nu te poți îndeletnici, oricum bătând din buze. Luarea aminte fuge - trebuie adunată; cugetele cu obrăznicie pătrund în conștiință, ațâță închipuirea - trebuie înlăturate, se stârnesc patimile - se tulbură inima - trebuie domolite; lipsa de roade, aparentă a lucrării însă ne și aduce trândăvie, stârnește plictiseală - trebuie să rabzi și să te rogi. Din greșală, din neștiință, din rânduiala de sine, din înșelarea de sine, se fac pași greșiți, trebuie să ne căim și să ne îndreptăm. Și pe lângă toate acestea, trebuie să ne smerim, să nu cârtim, să nu curmăm (oprim) lucrarea rugăciunii și toată nădejdea s-o pui în ajutorul lui Dumnezeu. O astfel de stare poate dura nu luni, ci ani, până când nu se va aprinde în inimă focul mic necurmat al rugăciunii harice, de sine mișcătoare.

În convorbirea trecută, noi am arătat deja această luptă neîncetată de neînlăturat, cu feluritele greutăți de la lucrarea rugăciunii lui Iisus. Însă, eu socot că e nevoie încă și încă să amintim despre aceasta, de a preveni despre aceste greutăți și de a îndemna, ca atunci când vom încerca această luptă, să nu cădem cu duhul, să nu ne înșelăm pe noi înșine, să nu socotim că această lucrare de rugăciune se face așa de lesne și de simplu, cum se prepară, la farmacie, doctoria după rețeta unui doctor.

Noi am amintit, mai sus, că chiar unirea minții cu inima, poate încurca și stârni nedumeriri. Nu demult am primit o scrisoare de la un monah, un lucrător evlavios al rugăciunii lui Iisus, care a fost tulburat de cuvintele Ep. Ignatie, care oprește pe cei începători, sub amenințarea căderii în înșelare, să pătrundă cu rugăciunea în latura inimii și a văzut în aceasta o oprire, o contrazicere a cuvintelor starețului moldovenesc Vasile și Ep. Teofan, care spun că la

rugăciunea lui Iisus neapărat trebuie să stăm cu luarea aminte în inimă. Însă cercetând mai de aproape cuvintele Ep. Ignatie, nu aflăm nici o nepotrivire între Ep. Ignatie și alți povățuitori ai rugăciunii lui Iisus. Pricina nedumeririi e în deosebirea expresiilor, întrebuințate de nevoitori, pentru a însemna una și aceeași idee, și în deosebirea momentelor despre care vorbesc ei. Și Ep. Ignatie nu tăgăduiește necesitatea de a participa și inima la rugăciunea celor începători și pătimiși, însă exprimă ideea aceasta din cuvintele: “cu consimțământul inimii”, iar alții se exprimă prin alte cuvinte. Așa, starețul schimonah Vasile scrie despre rugăciunea celor începători: “*Sf. Apostol zice: vreau să zic cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba.*” De aceea, trebuie mai întâi, prin aceste cuvinte, cinci la număr, să cureți mintea și inima, zicând neîncetat în adâncul inimii: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă”, și prin aceasta să te ridici la cântarea înțeleghătoare. Când fiecare începător și pătimăș poate să săvârșească această rugăciune, cu înțelegere, păzindu-și inima, iar cântarea nu o poate face cu înțelegere până când nu se va curăți mai înainte prin această rugăciune”. (*Viața și scrierile lui Paisie Velicicovschi*. Ed. an.1847, pag.107).

În alt loc, starețul Vasile zice încă mai lămurit despre puțința unei rugăciuni cu inima la cei începători și pătimiși. Răsturnând părerea celor care socot lucrarea rugăciunii lui Iisus potrivită numai pentru cei sfinți și nepătimiși, starețul scrie: “Cea dintâi treaptă a sporirii monahilor celor începători se cuprinde în înpușinarea patimilor prin trezirea minții și paza inimii, adică prin rugăciunea minții, potrivită celor lucrători. (*Operele Ep. Ignatie*, vol. I, pag. 219).

Astfel, ceea ce starețul Vasile numește rugăciune făcută “cu înțelegere, păzindu-se inima” (sau în adâncul inimii), care se face de cei începători și pătimiși, corespunde cu rugăciunea Ep. Ignatie, făcută cu mintea și cu consimțământul inimii” și îngăduită nu numai celor ce au sporit, ci și celor începători. La Ep. Teofan acestor expresii le corespunde: “Să stai deasupra inimii, să stai cu mintea în inimă, să te cobori din cap în inimă - toate acestea, după spusele lui , e unul și același lucru. Miezul problemei stă în concentrarea atenției și în starea în fața Domnului Celui nevăzut, dar nu în cap, ci

înlăuntrul pieptului, către inimă și în inimă” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 184).

Cuvintele “să stai în inimă” însuși Ep. Teofan le lămurește astfel: “Știi unde este inima? Deci; oprește-te acolo cu atenția și stai fără să ieși dinlăuntru și vei fi cu mintea în inimă; mintea este nedespărțită de atenție, unde este mintea, acolo este și atenția” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 176).

În alt loc, Ep. Teofan, încă mai lămurit, arată locul inimii: “acolo unde răspunde și se simte întristarea, bucuria, mânia și altele, acolo e inima, acolo să stai cu luare aminte”.

Deci scrie monahul, dezlegând nedumerirea sa, dacă în timpul rugăciunii e necesar “consimțământul inimii”, iar unde este consimțământ acolo este și atenție, iar unde e atenția acolo e și mintea - apoi reiese, că la toți trei povățuitorii, deosebirea e numai în cuvinte, iar în fond ei vorbesc despre unul și același lucru și anume: că și cei începători și pătimiși și care încă nu s-au curățat de patimi pot și trebuie să se roage în inimă cu rugăciunea lui Iisus pentru a curăți inima de patimi.

Această încheiere e întărită și de cuvintele Ep. Teofan: “Roadele rugăciunii sunt concentrarea atenției în inimă și căldură. Aceasta este o lucrare firească.” Oricine poate ajunge aici. Și oricine poate face această rugăciune, nu numai monahul, ci și mireanul. Aceasta nu este un lucru prea înalt, ci un lucru simplu. Iar rugăciunea lui Iisus, ea în sine ea, nu este vreo rugăciune făcătoare de minuni, ci e ca orice altă rugăciune scurtă, grăită, și, prin urmare, din afară. Dar ea poate trece la rugăciunea minții și a inimii, tot pe cale firească. Ceea ce vine de la dar, trebuie așteptat, iar ca să luăm acest dar, asta n-o putem face prin nici un mijloc de acest fel. Ceea ce v-am scris, că mai întâi trebuie să vă curățați de patimi, asta se referă la rugăciunea înaltă, contemplativă; pe când aceasta e o simplă rugăciune, în stare totuși să vă aducă la înalta rugăciune.” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 77).

Noi ne-am apropiat de punctul, unde rugăciunea începătoare, lucrătoare sau ostenitoare, se atinge de rugăciunea harică, care depinde deja nu de silințele noastre, ci de harul lui Dumnezeu.

Silințele noastre, aici, se reduc numai la a nu împiedica harul lui Dumnezeu să lucreze în noi. Toți povățuitorii de rugăciune ne feresc de căutarea rugăciunii celei mai înalte, cea din capul nostru și mai înainte de vreme. Ep. Ignatie scrie: “Una este să te rogi cu luare aminte, luând parte și inima, alta este să te cobori cu mintea în templul inimii, și de acolo să aduci rugăciunea tainică, plină de putere și harul lui Dumnezeu. A doua iese din cea dintâi. Atenția minții, din timpul rugăciunii atrage inima spre consimțământ, întărindu-se atenția; consimțirea minții cu inima se prefăce în unirea inimii cu mintea; în sfârșit, atenția altoindu-se rugăciunii, mintea se coboară în inimă, pentru cea mai adâncă sfântă slujbă a rugăciunii. Toate acestea se lucrează sub îndrumarea harului lui Dumnezeu, după bunăvoința și planul ei. Năzuința spre cea de a doua, fără să o atingi pe cea dintâi, nu numai că e fără folos, ci poate fi pricină de cea mai mare vătămare”. (*Opere*, vol. II, pag. 263). Același lucru îl spune și schimonahul Vasile. Recunoscând ca posibilă, pentru cei începători, rugăciunea inimii cea lucrătoare, el ne ferește de căutarea cea din capul nostru și mai înainte de vreme a rugăciunii celei văzătoare, zicând: “Cel plin de îndrăzneală și încrezut, căutând ceea ce e mai presus de vrednicia și orânduirea Lui, cu trufie caută să ajungă mai înainte de vreme la rugăciunea cea văzătoare. Dacă cineva, în părerea de sine visează să ajungă la cele înalte, fiind cuprins de o dorință satanică dar nu adevărată, pe unul ca acesta, ca pe o slugă a sa, diavolul repede îl prinde în mrejele sale”. (*Viața și scrierile lui Paisie Velicicovski*, ed. an 1847; pag.112).

Oprind căutarea cea fără de vreme și înainte de vreme, ca să descoperi, în tine, lucrarea vădită a harului, Ep. Ignatie întărește cuvintele sale cu mustrea groaznică a Sf. Grigorie Sinaitul, citată de asemenea și de cuviosul Nil Sorschi: “Pomenirea lui Dumnezeu, adică rugăciunea minții, e mai presus de toate lucrările, e culmea virtuților, ca dragoste (iubire) de Dumnezeu. Cine, în chip nerușinat și obraznic va vrea să intre la Dumnezeu și să vorbească cu El curat, cine se silește să și-L agonisească pe El în sine, acela lesne e omorât de draci, dacă va fi îngăduit acest lucru, ca unul care a căutat în chip obraznic și trufaș să ajungă la cele ce sunt mai presus de vrednicia și orânduirea (așezarea) lor”.

Se naște întrebarea, oare nu extinde Sf. Grigorie Sinaitul această amenințare a sa și asupra acelor începători și pătimiși care, după cuvintele stareșului Vasile, prin săvârșirea rugăciunii lui Iisus “în adâncul inimii lor” tind să-și curețe inima de patimi?

Răspunsul la această întrebare îl găsim la Sf. Grigorie, în învățătura lui despre lupta cu cugetele; aici noi pătrundem într-o astfel de latură a lucrării rugăciunii lui Iisus, care e mai aproape și mai pe înțeles monahilor, însă și mirenilor nu le strică să aibă o înțelegere (o idee) oarecare despre ea; acest lucru poate fi și lor de folos.

Sfântul Grigorie Sinaitul arată felurite mijloace de luptă cu cugetele: unele pentru cei puternici și, desăvârșiți, altele pentru cei slabi și începători. El zice: “Celor puternici și desăvârșiți li se cuvine să se lupte pururea numai singuri și să întoarcă neîncetat împotriva lor (cugetelor) sabia duhului care este cuvântul lui Dumnezeu (Efes. 6,17); iar cei neputincioși și începători se folosesc de fugă ca de o cetățuie, cu evlavie și cu frică ferindu-se de lupta împotriva, și neavând îndrăzneală să intre în luptă înainte de vreme, scapă astfel de moarte”. “Pentru aceasta cel începător trebuie să ia aminte la lucrarea din inimă ca la ceva fără de rătăcire (adică să facă rugăciunea lui Iisus cu luare aminte în inimă), iar toate celelalte să nu le primească, până nu se vor potoli patimile.” Dintre cei începători, nimeni niciodată nu va putea să izgonească cugetul, dacă nu-l va izgoni Dumnezeu. Numai cei puternici sunt în stare să se lupte cu ele și să le izgonească. Însă și ei nu le izgonesc cu de la sine putere, ci sunt întăriți la lupta cu ele de Dumnezeu, ca unii ce sunt îmbrăcați în toate armele Lui. Iar tu, când vin cugetele, cheamă pe Domnul Iisus, des și cu răbdare, și ele vor fugi; căci nesuferind căldura inimii, ce este dată prin rugăciune, ele vor fugi parcă arse de foc. Prin numele lui Iisus, zice Scărarul, bate pe vrăjmași; căci Dumnezeu nostru este un foc care mistuiește răutatea. Iar cel ce n-are lucrarea rugăciunii, le biruiește cu altele, urmând lui Moise. Căci, atunci când se va scula și va ridica mâinile și ochii săi spre cer (Exod 17, 11), Dumnezeu le izgonește. Pe urmă iarăși se așază și începe rugăciunea cu răbdare! Iată ce mijloc întrebuițează cei ce încă nu și-au agonisit lucrarea rugăciunii. Dar și cel ce are lucrarea

rugăciunii, când se ridică patimile trupești, lenevia sau curvia, patimile cumplite și grele, adesea sculându-se tinde mâinile spre ajutor împotriva lor. Însă din pricina înșelării nu face mult acest lucru, și iarăși se așază, ca nu cumva vrăjmașul să-i amăgească mintea, arătându-i vreo nălucire. Căci a avea mintea neprimejduită de cădere chiar, și sus și jos și în inimă și pretutindeni neprimejduită de vătămare, e numai al celor curați și desăvârșiți.”

Din aceste cuvinte ale Sf. Grigorie Sinaitul se vede că amenințarea lui, pe care am citat-o mai sus, nu-i privește pe cei care cu luare aminte în inimă fac rugăciunea lui Iisus împotriva cugetelor; ea îi privește pe acei care, cu o rânduială de sine și înainte de vreme, tind la rugăciunea contemplativă sau, fiind pătimiși, intră singuri în luptă împotriva cugetelor drăcești, pe când lor li se cuvine să stea cu luarea aminte în inimă și să strige, întru numele lui Dumnezeu, după ajutor împotriva vrăjmașilor. La fel zice și Sf. Varsanufie cel Mare la întrebarea unui ucenic: “Dacă un cuget pătimăș va pătrunde în inimă, cu ce să-l înlăturăm? Să-i vorbim împotrivă, sau să rostim o oprire (un blestem), ca și cum ne-am mânia pe el, sau să alergăm la Dumnezeu și să aruncăm înaintea Lui toată neputința noastră?” - Starețul a răspuns: “Patimile sunt aceleași necazuri, și Domnul nu le-a deosebit pe ele, ci a zis: cheamă-mă în ziua necazului tău și te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi (Ps. 49, 15). Și de aceea, în ce privește orice patimă, nu e nimic mai de folos decât să chemi numele lui Dumnezeu: A le vorbi împotrivă, nu se potrivește tuturor, ci numai celor puternici în Dumnezeu, cărora li se supun dracii. Dar dacă le-ar vorbi cineva din cei slabi, apoi dracii își vor bate joc de el, pentru că le stă împotrivă, nefiind în stăpânirea lor. De asemenea și a-i opri (a-i blestema) - e lucrul bărbaților mari, care au putere asupra lor. Oare mulți dintre sfinți îl certau pe diavol, asemenea Arhanghelului Mihail, care a făcut acest lucru pentru că avea putere. Nouă însă, neputincioșilor, nu ne rămîne decât să alergăm la numele lui Iisus; căci patimile, după cum s-a spus, sunt demonii (de la chemarea acestui nume) - pleacă” (Întrebarea 301).

Același lucru îl citim noi și la Sf. Isichie: “Dacă, începând a

petrece în atenția minții, vom uni cu trezvia și smerenia și cu împotrivirea prin vorbire vom uni rugăciunea, apoi vom merge cu bine pe calea cea înțelegătoare, ca și cu o făclie de lumină; cu numele sfânt și închinat al lui Iisus, pe de o parte măturând și curățindu-ne de păcat, iar pe de altă parte, dereticând și împodobindu-ne casa inimii noastre. Însă dacă vom nădăjdui spre trezvia sau luarea noastră aminte, apoi în curând vom suferi de năvala vrăjmașilor și vom cădea, prăbușindu-ne. Și atunci întru toate ne vor învinge pe noi acești prea vicleni uneltitori de rele, iar noi tot mai mult și mai mult vom fi împiedicați de poftele cele rele, ca de niște mreje, sau vom fi înjunghiați foarte lesne de ele, neavând în noi sabia cea purtătoare de biruință - numele lui Iisus Hristos. Căci numai această sabie sfântă, fiind învârtită neîncetat într-o inimă deșertată (golită) de orice închipuire, va putea să-i pună pe fugă și să-i taie, să-i ardă, să-i mistuie, cum mistuie focul paieile”. (Isichie, Q 152).

Deci, cei puternici întru Dumnezeu, cu această sabie sfântă ies la luptă cu vrăjmașul, iar cei neputincioși, scăpând cu fuga în inima lor, strigă de acolo după ajutor către Domnul Iisus, și astfel se izbăvesc de vrăjmaș.

Însă, nu e nimic mai primejdios decât, ascultând de cugete și căzând în păcate grele, să le împreunezi pe acestea cu rugăciunea lui Iisus. Ep. Ignatie scrie despre acest lucru așa: “Știu că unii oameni bine intenționați, însă căzând în păcatul curviei chiar cu fapta, fiindcă dintr-o obișnuință nenorocită nu se pot opri de la căderi, încearcă să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus. Oare poate fi ceva mai fără de judecată, mai fără nesocotință, mai cu îndrăzneală, decât acest început?” Iar Ep. Teofan zice: “Nebunia se poate pricinui prin rugăciunea lui Iisus numai atunci când, săvârșind această rugăciune, nu ne-am lepădat de unele păcate și năravuri decăzute, pe care conștiința le osândește. În acest timp înlăuntru se petrece o dezbinare adâncă, care alungă orice pace din inimă. De aici mintea se poate zdruncina; iar priceperea se poate învălmăși și încurca deplin” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 372).

Desigur, că de pildele citate nu e de vină rugăciunea lui Iisus, ci e de vină nepotrivirea îngăduită între felul păcătos de viață și lucrarea de rugăciune. Sufletul nu se poate împăca cu o astfel de nepotrivire lăuntrică și cu astfel de duplicitate, și dezechilibrul duhului și muștrările de fiecă clipă ale conștiinței, duc la un dezechilibru sufletesc.

Din toate cele spuse e cu desăvârșire limpede, că amenințarea de mai sus și muștrările Sf. Grigorie Sinaitul și ale Cuviosului Nil Sorschi nu-i privesc pe cei ce, deși sunt învăluți de patimi și de cugete, dar cu o simțire de pocăință, cu evlavie și cu luare aminte întru o smerenie adâncă caută mântuire și curățire de patimi în rugăciunea lui Iisus. Amenințarea îi privește numai pe cei care, din rânduiala de sine și cu îndrăzneală, tind înainte de vreme, fără a se curăți de patimi, spre rugăciunea cea mai înaltă, contemplativă, sau pe cei care, fiind stăpâniți de patimi, și fără a se îngriji de curățirea inimii, încearcă să întrunească cu acestea și lucrarea rugăciunii lui Iisus. Unul ca acesta poate chiar să iasă și din minți. Sunt și alte feluri greșite de apropiere spre rugăciunea lui Iisus, pe care trebuie să le cunoască cel ce se roagă. Și deși ele, la fel îi privesc pe călugări, însă nu strică să le știe fiecare lucrător al rugăciunii lui Iisus. Astfel, de pildă, sunt greșelile din rugăciune, despre care vorbește Sf. Simeon Noul Teolog în cuvântul său despre cele trei chipuri de luare aminte și rugăciune. Înainte de acest cuvânt, el dă următoarele povești de învățătură: "Sunt trei chipuri de luare aminte prin care se înalță și propășește sufletul, sau se doboară și se pierde. Cine întrebuințează aceste trei feluri (chipuri) la vremea sa și cum se cuvine, acela propășește; iar cine le întrebuințează fără de pricepere și nu la timp, acela se prăbușește. Luarea aminte astfel trebuie să fie legată și nedespărțită de rugăciune, după cum e legat și nedespărțit trupul de suflet. Luarea aminte trebuie să meargă înainte și să-i pândească pe vrăjmași, ca un pândar oarecare; ea, dintâi, trebuie să intre în luptă cu păcatul și să stea împotriva cugetelor, care pătrund în suflet, iar, pe urmele luării aminte să vină rugăciunea, care nimicește și omoară de îndată toate cugetele rele, cu care până acum, dusesese război luarea aminte: căci ea singură

nu le poate omorî. De acest război al luării aminte și al rugăciunii (cu cugetele) atârână viața și moartea sufletului. Dacă prin luare aminte păzim rugăciunea curată, apoi sporim, iar dacă nu luăm aminte ca s-o păzim curată, ci o părăsim fără de pază, și el (sufletul) se întinează de cugetele rele, apoi ajungem niște netrebnici și fără de rod”.

După aceste cuvinte, Cuviosul Simeon trece la chipul cel dintâi al luării aminte și al rugăciunii, în care un loc mai de seamă, greșit îl ocupă închipuirea (imaginația).

Citând cuvintele Cuviosului Simeon, Ep. Teofan dă înaintea lor câteva observații de-ale sale: “În ordinea firească, sau a desfășurării puterilor noastre, în trecerea de la cele dinafară la cele dinlăuntru (adică spre inimă) stă închipuirea. Trebuie să ne ferim de ea cât mai desăvârșit cu putință, pentru ca să putem ajunge în chip mulțumitor la adevăratul loc dinlăuntru. Din pricina unei lipse de atenție, s-ar putea să ne împotmolim într-însa și, rămânând acolo, să alunecăm la încredințarea că am intrat înlăuntru în timp ce ea nu este decât tinda dinafară. Ba, asta încă n-ar fi nimic; dar această stare este aproape totdeauna însoțită de o înșelare de sine, iar din ea răsare nălucirea (vizionarismul) cu toate urmările ei dăunătoare. Este știut, zice Ep. Teofan, că toată grija râvnitorilor, cu privire la o viață duhovnicească, e îndreptată spre țelul ei de a ne pune într-o legătură cuviincioasă cu Dumnezeu. Aceasta se străduiește și se încearcă vădit în rugăciune. Ba este calea de ridicare către Dumnezeu și treptele ei sunt treptele aprecierii duhului nostru de Dumnezeu. Cea mai simplă lege a rugăciunii e să nu ne închipuim nimic, și adunându-ne cu mintea în inimă, să stăm pătrunși că Dumnezeu este aproape, vede și ia aminte și cu această încredințare să cădem în fața Lui, care este înfricoșat întru măreția Lui și apropiat întru bunul Lui pogorământ față de noi. El trebuie cugetat ca cel mai pur Duh, care n-are nici un chip sau înfățișare. Numai o astfel de cugetare ne dă harul, când inima începe să aibă simțire față de Dumnezeu. Până atunci cugetarea noastră despre Dumnezeu este nedesăvârșită, amestecată cu o formă oarecare. De pildă, proorocul zice: “Văzut-am pe Domnul înaintea mea pururea căci de-a dreapta mea este.” Aceasta este un chip. În fel și chip trebuie să ne străduim

ca să ne rugăm lui Dumnezeu fără a-L închipui pe El. Stai în inimă cu credința că și Dumnezeu e acolo, însă cum nu-ți închipui. Pe când unii, iată ce fac în timpul rugăciunii. Mai departe urmează cuvintele Sf. Simeon: "Când stau la rugăciune, îmi înalță ochii și mintea spre cer și îmi închipuiesc în mintea lor, cugetări dumnezeiești, bunuri cerești, cetele Sf. Îngeri și locașurile Sfinților, printr-un cuvânt, tot ce se vorbește în Sf. Scriptură despre aceste lucruri și le rânduiesc în timpul rugăciunii, silindu-se să-și miște simțirea, lucru pe care uneori le și reușește, își înfierbîntează inima, spre a dori cele dumnezeiești, se umilesc și plâng."

Preotul. Părinte, dar cei ce se roagă astfel sunt și printre enoriașii mei. La acest fel de a se ruga ei văd o adevărată manifestare a așezării lor religioase, o prețuire, o caută, și când ajung la ea, socot că au ajuns la rugăciunea cea adevărată și se tem să nu o piardă. Unii în acest chip văd chiar lumina de la icoane, sau zâmbetul chipurilor de pe icoană și alte lucruri asemănătoare, pe care ei le socot harice.

Monahul. Ascultați mai departe și veți vedea în ce măsură au dreptate și în ce greșesc. A închipui lucrurile dumnezeiești sub aceleași forme, își continuă vorba sa Ep. Teofan, după cum ne sunt date în Scriptură, nu e nimic rău nici primejdios; noi nici nu putem judeca despre ele altfel decât îmbrăcând noțiunile în chipuri, însă niciodată să nu socotim că chiar așa este de fapt, după cum ni se arată aceste chipuri și deci cu atât mai mult să nu ne oprim asupra acestor chipuri în timpul rugăciunii. În timpul meditațiilor evlavioase sau în timpul cugetării despre Dumnezeu aceste lucruri sunt potrivite, dar în timpul rugăciunii nicidecum. Imaginile țin luarea aminte afară, oricât de sfinte ar fi ele, și în timpul rugăciunii atenția trebuie să fie înlăuntrul inimii; concentrarea atenției în inimă este punctul de plecare al unei rugăciuni făcute după cum se cuvine. Și întrucât rugăciunea este calea pe care ne suim la Dumnezeu, apoi abaterea atenției, de la inimă, este o abatere de la această cale. Prin urmare, cei ce întrebuițează acest fel de închipuiri în timpul rugăciunii, chiar de la început își pun piedici în lucrarea de care s-au apucat cu atâta râvnă. Însă greșala aceasta este numai începutul primejdiei care duce spre ceva mai rău și mai primejdios. Fiindcă

acest zbor sau plutire a minții în sferele cerești e ușor și, din pricina legăturii ce o are inima cu închipuirea, îndată lasă o urmă a închipuirii sale în măgulirea simțurilor, adică cel ce se îndeletnicește astfel, îndată începe să viseze la sporul lucrării sale și la desăvârșirea sa. “Unuia ca acesta , zice Sf. Simeon, “încetul cu încetul i se îngâmfă inima; căci el își închipuie că cele lucrute de el și cele ce se petrec în el sunt de la harul cel dumnezeiesc spre mângâierea lui. De aceea, el Îl și roagă pe Dumnezeu să-i dea să petreacă pururea într-o astfel de stare; iar ea nu este o stare bună, ci o înșelare”. Astfel calea lui spre propășire e curmată de la început, căci cele căutate sunt socotite ca ajunse, pe când atingerea (realizarea) lor încă nici n-a început. De aceea, un astfel de om “niciodată nu poate să vină la înțelegere și să ajungă la virtute sau nepătimire”. Mai departe, părerea de sine încă și mai mult îi aprinde închipuirea, și ea repede își făurește alte tablouri, încadrând în nălucirile sale personalitatea celui ce visează, și închipuind-o într-un fel atrăgător, în apropiere de Dumnezeu, de îngeri și sfinți. Cu cât mai mult visează el astfel, cu atât mai mult se înrădăcinează convingerea că el de acum, într-adevăr, e prietenul lui Dumnezeu și al îngerilor, vrednic de o apropiere mai pipăibilă (simțită) cu ei și de anumite descoperiri. Pe această treaptă începe nălucirea, și ca o boală firească a sufletului, dar și mai mult, ca o lucrare a vrăjmașului, ce nu doarme.

“În acest fel mulți s-au înșelat. Văzând lumină și strălucire, cu ochii trupului, mirosind miresme cu nasul lor, auzind glasuri, cu urechile ș.a.m.d. Unii din ei rămîneau smintiți la minte și umblau din loc în loc ca niște ieșiți din minți. Alții, primind pe dracul, ce li se arăta în chip de înger al luminii, până la sfârșit rămîneau neîndreptați și nu primeau sfat de la nici un frate; alții, îndemnați de draci, se sinucideau, se aruncau în prăpăstii, se spânzurau. Și cine poate enumera toate înșelările în care îi arunca vrăjmașul pe unii ca aceștia! Dacă din cei ce se roagă în acest fel nu fiecare suferă vătămare, apoi scapă mai cu seamă acei care petrec în mănăstiri împreună cu alți frați. Dar totuși și ei își duc o viață fără de nici o propășire.” Sunt vedenii și adevărate, continuă Ep. Teofan; cei încercați le pot deosebi de născocirile închipuirii și de nălucirile

drăcești; însă fiindcă de fapt oamenii neiscușiți sunt mai mulți decât cei iscușiți și, pe de altă parte, vrăjmașul e prea viclean, apoi s-a rânduie în genere (vieții celei duhovnicești) să nu acceptăm nici un fel de vedenii și să nu ne încredem în ele. “Ia aminte la tine cu sârguință, chivernisitorule al lucrului lui Dumnezeu”, scrie Sf. Grigorie Sinaitul, “și cu pricepere săvârșește-ți lucrarea ta.” Dacă vei vedea lumină sau foc, în afară de tine sau înlăuntru, sau vreun chip oarecare, pe Hristos, de o pildă, sau un înger, sau altcineva, nu-l accepta ca să nu suferi vătămare. Și minții tale să nu-i îngădui să-și facă astfel de închipuiri; acesta e un lucru de din afară și duce la înșelare. Și dacă vei băga de seamă că cineva parcă trage mintea ta spre astfel de închipuiri de dinafară, nu te lăsa, ține-te înlăuntru și săvârșește-ți lucrarea luării aminte către Dumnezeu fără nici un fel de închipuiri”.

Să trecem acum la al doilea chip greșit a rugăciunii. După cum am spus mai sus, cel dintâi chip greșit al rugăciunii, pe care o putem numi rugăciune visătoare, vine de la faptul că unii lucrează în ei mai mult cu închipuirea și cu fantezia.

Aceste puteri sunt prima etapă în mișcarea de dinafară spre lăuntru, care ar fi trebuit să fie ocolite, în schimb însă se opresc aici. A doua vază, pe drumul ce duce înlăuntru și de care trebuie să ne ferim, ne-o pune în față rațiunea, gândirea, mintea, luată în sine cu putere cugetătoare și de judecată, și de aceasta trebuie să trecem fără a ne opri în ea. Trebuie, dimpotrivă, să coborâm în inimă împreună cu ea. Când unii se opresc la ea, apoi se ajunge la al doilea chip neîndreptățit al rugăciunii ce are drept trăsătură deosebitoare faptul că mintea, rămânând în cap, vrea singură să pună în rânduială și să le cârmuiască pe toate cele din suflet, însă din ostenele ei nu iese nimic. Ea aleargă după toate, însă nu poate învinge nimic, ci suferă numai înfrângeri (Ep. Teofan, *Scrisori, despre viața duhovnicească*, pag.184).

Această stare a sărmaneii noastre minți e foarte deplin descrisă de Simeon Noul Teolog. El scrie: “Al doilea chip este astfel, când cineva își coboară mintea sa spre sine, abătând-o de la cele simlitate, și păzește simțirile sale și adună toate cugetele sale, ba ia aminte la

cuvintele rugăciunii rostite, ba își întoarce spre sine cugetele sale, dacă ele, robite de diavol, s-au lipit de ceva din cele deșarte și rele, ba din nou cu mare osteneală și stăruință își vine în fire, dacă a fost cuprins și învins de vreo patimă. Și pe când în cap se produce o frământare, inima merge și ea pe același drum; ea nu e păzită de nimeni și asupra ei năvălesc grijile și mișcările pătimase. Atunci și mintea uită de sine, și fuge la obiectele grijilor și patimilor, și dacă își mai vine în fire vreodată”. (Ep. Teofan. *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag. 172). Cu o astfel de nevoință și astfel de război dinlăuntrul său, el niciodată nu poate fi în pace, sau să găsească timp pentru a lucra virtutea și să capete cununa dreptății. Căci el este asemenea celui ce se luptă cu vrăjmașii săi noaptea pe întuneric, aude glasurile vrăjmașilor și capătă răni de la ei, însă nu-i poate vedea limpede cine sunt și de unde au venit și cum și pentru ce se luptă cu el. Fiindcă întunericul din mintea lui și furtuna din cugete îi aduc această știrbire, el deloc nu poate scăpa de vrăjmașii gândului său ca să nu-l zdrobească”; și duce o mare osteneală, însă de răsplată se lipsește, căci e furat de slava cea deșartă, fără să simtă acest lucru și crede despre sine că e cu luare aminte; și de multe ori, din trufie, îi disprețuiește pe alții și îi osândește și se socoate, întru închipuirea sa, că poate fi păstor și călăuză pentru oi, asemănându-se cu orbul care încearcă să-i conducă pe alți orbi. Acesta este cel de al doilea chip al luării aminte, și cine-și dorește mântuirea, trebuie să fie foarte atent și să observe vătămarea; pe care și-o pricinuiește sufletul. Însă chipul acesta al doilea (de rugăciune) e mai bun decât cel dintâi, după cum noaptea cea cu lună e mai bună decât cea fără lună”. Ep. Teofan numește acest fel de rugăciune al minții din cap, deosebindu-l de cel de al treilea - al minții - din inimă sau al inimii unită cu mintea.

“Al treilea chip de luare aminte și rugăciune, citează Ep. Teofan cuvintele Sf. Simeon, este un lucru într-adevăr preaslăvit și greu de lămurit, ba chiar de necrezut, până când cineva nu-l încearcă prin înfăptuire. Și în zilele noastre nu-l vei găsi la mulți. Aici nu e nimic ce ar putea preocupa mintea cu închipuirea lucrurilor cerești, sau ținând mintea în cap, să alergi, fără nici un rost, după cugete,

lăsând inima să fie înfrântă, la voia întâmplării. Însă ce este acest lucru? Ca pregătire pentru acest fel de rugăciune, e ascultarea desăvârșită față de părintele său cel duhovnicesc, însoțită de o lipsă de griji și paza conștiinței sale ca să fie curată înaintea lui Dumnezeu, înaintea părintelui duhovnicesc, înaintea tuturor oamenilor și față de toate lucrurile. A-ți păzi conștiința ta curată în fața lui Dumnezeu, înseamnă să nu faci nimic din cele ce știi că sunt plăcute și nu sunt după voia lui Dumnezeu; a-ți păzi conștiința curată înaintea părintelui duhovnicesc înseamnă - nici mai mult, nici mai puțin - să nu faci nimic împotriva celor poruncite de el; a-ți păzi conștiința curată înaintea altor oameni înseamnă să nu le faci nimic din cele ce nu vrei să-ți facă ei ție; a-ți păzi conștiința curată față de lucruri, înseamnă să te ferești de abuzuri (de reaua întrebuințare), și toate să le întrebuințezi în chipul cuvenit - mâncarea, băutura, îmbrăcămintea și celelalte. Pe scurt: trebuie să le faci pe toate ca și înaintea lui Dumnezeu, pentru ca conștiința să nu te mustre de nimic, că n-ai făcut bine cutare sau cutare lucru. Deci, ajungând la o astfel de întocmire, să te apropii de al treilea chip al luării aminte și al rugăciunii, care se cuprinde în următoarele: mintea, în timpul rugăciunii, să petreacă fără de ieșire înlăuntrul inimii, și de acolo, adică din adâncul inimii, să-și înalțe rugăciunile către Dumnezeu. (Aici e tot miezul lucrării! Ep. Teofan). Și când va gusta ea din adâncul inimii, cât de bun este Domnul, și ea se va îndulci de acest lucru, apoi nu va mai ieși din locul inimii, zicând ca și Petru, oarecând, bine este să fim noi aici, ci pururea va privi înlăuntrul inimii și va petrece acolo, găsind un mijloc oarecare de a izgoni toate cugetele semănate acolo de vrăjmaș. Celor care încă n-au cunoscut această lucrare mântuitoare, acest lucru li se pare greu și stingheritor; iar cei ce au gustat din dulceața lui, în adâncul inimii lor, strigă cu Apostolul Pavel: *“Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Dumnezeu”* (Rom. 8, 35).

Sfinții noștri părinți, auzind cuvântul Domnului, că din inimă ies cugetele cele rele - uciderile, preacurviile, curviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele - și spurcă pe om, auzind de asemenea porunca Lui, să curățim dintâi cele dinlăuntru ale paharului, ca să

fie curate și cele dinafară, au părăsit orice altă lucrare, și toată râvna, toată nevoița lor au întors-o spre paza inimii, cunoscând, cu dinadinsul, că prin această lucrare e ușor de a câștiga orice altă virtute; iar fără ea nu vor reuși în niciuna. Această lucrare era numită de unii Părinți - de liniștire a inimii, alții - luare aminte, alții - trezvie, alții - paza minții. Ei toți s-au îndeletnicit cu aceasta și s-au învrednicit cu darurile cerești. Cine vrea să știe aceste lucruri, să citească pe Marcu Pustnicul, Ioan Scărarul, Cuviosul Isichie, Filotei Sinaitul, Avva Isaia, Varsanufie și alții.

Iată cum trebuie făcute aceste lucrări. Mai înainte de orice trebuie păzite trei lucruri: întâi lipsa de grijă despre orice lucru, binecuvântat, sau nebinecuvântat; al doilea - conștiința curată întru toate, astfel ca ea să nu te mustre de nimic, și al treilea, nepătimirea desăvârșită, ca, cugetul tău să nu rămână împătimit de nimic din cele lumești. Întărindu-le pe toate acestea în inima ta, șezi într-un loc liniștit, singur, într-un ungher, închide ușa, adună-ți mintea depărtând-o de la orice lucru vremelnic și vanitos, apasă bărbia pe piept, oprește-ți puțin răsuflarea, coboară-ți mintea în inima ta întorcându-ți acolo și ochii, privirile trupului; și luând aminte la inimă, ține-ți acolo mintea ta, și încearcă să găsești locul unde se află inima ta, ca și mintea să stea acolo cu desăvârșire. De la început vei găsi acolo întuneric și asprime, însă pe urmă, dacă-ți vei urma această lucrare a luării aminte zi și noapte, apoi vei găsi acolo o veselie neîncetată. Mintea nevoindu-se întru acestea, va găsi locul inimii și acolo, în curând, va vedea ceea ce n-a văzut și n-a cunoscut niciodată - se va vedea pe sine luminată, plină de bună pricepere și de socotință. Și de atunci înainte, ori de unde răsare și s-ar ivi vreun cuget, înainte de a pătrunde el în inimă și de a se întipări în ea, îl va izgoni de acolo și-l va nimici cu numele lui Iisus, zicând: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!" Și de atunci mintea omului începe să aibă o ținere de minte a răului și o ură față de draci, și o luptă neîncetată se ridică împotriva lor, mânia firească, și-i izgonește, și-i biciuiește, și-i nimicește. Iar celelalte ce se petrec în acest timp, le vei cunoaște pe urmă, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin încercare, prin luare aminte a minții tale, ținând în inimă pe Iisus, adică,

rugăciunea de mai sus: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”

Nu uita, în acest timp, următoarea povață înțeleaptă a Sf. Ioan Scărarul. El aseamănă lucrarea mântuirii cu o scară care are patru trepte și zice: unii domolesc și slăbesc patimile, alții cântă, adică se roagă cu buzele lor, alții se îndeletnicesc cu rugăciunea minții, iar alții se suie spre vedere. Cei ce vor să se ridice pe aceste patru trepte, nu pot începe de sus, ci trebuie să înceapă de jos; și călcând pe treapta cea dintâi, de pe aceasta urcă pe următoarea, apoi pe a treia și în sfârșit, pe a patra. Pe această cale fiecare se poate ridica de la pământ și sui la cer. Și de la început trebuie să te voiești în împlânzirea patimilor și împuținarea lor; apoi să te îndeletnicești cu psalmodierea (cântare de psalmi), adică să te obișnuiești a te ruga cu gura și când se vor împuțina patimile, atunci rugăciunea chiar din firea sa ne aduce veselie și dulceață limbii și ajunge să fie plăcută lui Dumnezeu. Mai departe trebuie de rugat cu mintea, și, în sfârșit, a ne sui spre vedere.

Și lucrarea cea dintâi este pentru începători; a doua - pentru cei ce cresc pentru propășire, a treia - pentru cei ce au ajuns la sfârșitul propășirii, și a patra - pentru cei desăvârșiți. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag.195).

Preotul. Învățătura Cuviosului Simeon Noul Teolog, despre cele trei chipuri de luare aminte și de rugăciune, e plină de o adâncime, subțirime și limpezime în descrierea stării lăuntrice a omului și a chipurilor în care se lucrează rugăciunea. Nu mi-a dat alte înțelesuri despre acest lucru, pe care nu le-am avut până acum. Însă mie mi se par stranii și de prisos acele mijloace mecanice de dinafară de a aduna atenția minții în inimă, pe care ele le recomandă ucenicilor săi. Însă nu numai pe mine mă tulbură aceste sfaturi în ce privește lucrarea rugăciunii lui Iisus. Eu cunosc oameni care, nu numai cu nedumerire dar chiar cu dispreț, privesc aceste mijloace de dinafară; din pricina acestor mijloace de dinafară ei nu văd însuși miezul rugăciunii lui Iisus, pe care atât de amănunțit mi-o explicați mie, și au o atitudine negativă față de această rugăciune. Acest lucru, după cum se vede, l-a simțit și Ep. Teofan care, în traducerea sa a “*Filocaliei*”, a socotit că este cu puțință să omită (să scoată) descrierea acestor mijloace de dinafară, de a concentra atenția minții în inimă.

Monahul. Dv. n-aveți dreptate, tulburându-vă de cuvintele și sfaturile Cuviosului Simeon Noul Teolog, precum și ale altora dintre vechii Părinți ai Bisericii, despre mijloacele cele de dinafară de a face rugăciunea lui Iisus. Ep. Teofan, într-adevăr, în *Filocalie*, a omis descrierea acestor mijloace, însă în cartea "*Scrisori despre viața cea duhovnicească*" le descrie amănunțit. N-avem de ce să ne tulburăm. Mai înainte de toate, trebuie să ținem minte că aceste mijloace de dinafară, după cum spun chiar nevoitorii, nu alcătuiesc partea esențială din lucrarea rugăciunii lui Iisus și sunt numai un mijloc auxiliar ca să putem afla locul unde trebuie să fie concentrată atenția minții în timpul rugăciunii lui Iisus. Se știe că viața noastră duhovnicească e strâns legată de viața trupului nostru. Și după cum duhul înrăurește asupra trupului nostru, astfel și invers, trupul nostru înrăurește asupra duhului nostru. Arhiepiscopul Teofan de Poltava, într-una din scrisorile sale zice, între altele, că buna rânduială a trupului din timpul rugăciunii înrăurește buna rânduială a duhului.

Mediul ce ne înconjoară de dinafară poate ajuta sau împiedica starea de rugăciune. De pildă, liniștea, întunericul și chiar poziția trupului pot ajuta la concentrarea atenției. Părinții Bisericii știu că odată cu schimbarea locului fizic, se schimbă și simțirea de sine a trupului, iar în legătura cu aceasta se schimbă și caracterul rugăciunii și ea poate căpăta nuanțe nedorite și chiar primejdioase. Și cu atât mai mult ei erau nevoiți să se îngrijească de a ne arăta precis locul unde trebuie să concentrăm atenția în timpul rugăciunii, cu cât unii monahi simpli nici idee n-aveau despre rugăciunea inimii și erau gata să socoată drept inimă întreaga regiune a pântecelui, bizuindu-se pe Evanghelia lui Ioan, 7, 38 și a altor locuri asemănătoare din Sf. Scriptură și adunându-și acolo atenția, stârneau în sine cele mai nedorite simțiri fizice.

Nu uitați nici faptul că toată această osteneală a lucrării de rugăciune, atât din punctul de vedere duhovnicesc și cel fizic, trebuie să se săvârșească, după învățătura Părinților, sub supravegherea neslăbită și sub îndrumarea stareților încercați, prin care fapt se asigură dreapta ei lucrare. Iar lucrarea ei, după a sa rânduială (rânduiala de sine, din capul tău), fără o îndrumare iscusită, poate să ne ducă la rezultate triste, atât în cele duhovnicești cât și în cele fizice.

Dacă nu mai rămâne loc pentru nici o îndoială, dați-mi voie să trec la cercetarea mai departe a lucrării rugăciunii lui Iisus. Ținându-se de ordinea, pe care o urmează Ep. Teofan, în cartea sa *“Scriitori despre viața cea duhovnicească”* eu vă voi opri atenția asupra învățăturii Cuviosului Grigorie Sinaitul despre rugăciune. “Trebuie ca noi, scrie Sf. Grigorie, să vorbim cu Domnul cu o rugăciune curată, din inimă, ca și heruvimii; însă noi nepricepând măreția, cinstea și slava harului, care ne-a renăscut, și neîngrijindu-ne ca să creștem duhovnicește, prin împlinirea poruncilor, și să ajungem până la starea de contemplare cu mintea, ne dăm la nepăsare și prin aceasta cădem în deprinderi pătimase și astfel suntem doborâți în bezna nesimțirii și a întunericului. Se întâmplă chiar că noi abia ne putem aducem aminte - există oare Dumnezeu; iar cum ar trebui să fim noi ca niște fii ai lui Dumnezeu după har, despre aceasta adesea nu știm nimic. Credem însă, cu o credință nelucrătoare și după înnoirea duhului la Botez, nu mai încetăm să trăim tot trupește. Dacă uneori, căindu-ne, chiar începem să păzim poruncile, ori le împlinim numai pe dinafară, iar nu duhovnicește și de aceea rămânem în urmă în viața duhovnicească. Astfel, până la moarte rămânem morți cu duhul, trăind și lucrând nu întru Hristos și nu corespundem hotărârii, că ceea ce se naște din Duh trebuie să fie duhovnicesc. Cu toate acestea, ceea ce am primit noi întru Hristos Iisus, în sfântul Botez, nu se nimicește, ci se află numai îngropat, așa cum se află îngropată în pământ o comoară. Atât dreapta socoteală cât și recunoștința cer ca să ne îngrijim s-o descoperim și s-o simțim la arătare această comoară. Următoarele mijloace duc la aceasta: întâi, darul acesta se descopere printr-o îndeplinire, cu trudă, a poruncilor. În măsura în care împlinim poruncile, în aceeași măsură darul își descoperă lumina și strălucirea lui. În al doilea rând, darul acesta iese cu totul la iveală și se dezvăluie deplin printr-o chemare neîncetată a Domnului Iisus, sau, ceea ce e totuna, printr-o necurmată aducere aminte de Dumnezeu. Și mijlocul cel dintâi e puternic, dar cel de-al doilea e și mai puternic, astfel încât chiar și cel dintâi primește de la cel de-al doilea puterea lui întreagă. De aceea, dacă, cu sinceritate, voim să descoperim sămânța

cea de dar, ascuns sădită de noi, apoi să ne însușim cât mai grabnic deprinderea lucrării inimii și să ținem așa în inimă mereu această mică lucrare a rugăciunii, ca fără de chip și de închipuiri, până ce ea ne va aprinde inima și ne-o va înflăcăra până la dragostea cea negrăită către Domnul. Lucrarea acestei rugăciuni din inimă se face în două feluri: uneori mintea merge înainte, lipindu-se în inimă de Domnul printr-o neîncetată pomenire; uneori lucrarea rugăciunii, mișcându-se singură, prin focul veseliei, atrage mintea în inimă și o leagă de chemarea Domnului Iisus și de starea cea evlavioasă de dinaintea Lui (la aceste cuvinte ale Sf. Grigorie, Ep. Teofan lămurește - “Rugăciunea cea dintâi e ostenitoare, a doua e de sine mișcătoare”). În cel dintâi caz, lucrarea începe să se descopere, după împuținarea patimilor, prin împlinirea poruncilor, prin căldura inimii, în urma chemării stăruitoare a Domnului Iisus; în al doilea, Duhul atrage mintea spre inimă și o pironeste acolo în adânc, oprind-o de la vagabondarea obișnuită. Și atunci ea nu mai este ca târâtă din Ierusalim la asirieni, ci, dimpotrivă, își săvârșește strămutarea din Babilon la Ierusalim, strigând cu proorocul: *“Ție ți se cuvine cântarea, Dumnezeule, în Sion, și Ție ți se va da laudă în Ierusalim”*. De la aceste două feluri (chipuri) de rugăciune și mintea e când lucrătoare, când contemplatoare; prin lucrare, ea, cu ajutorul lui Dumnezeu, învinge patimile și prin contemplare, Îl vede pe Dumnezeu, în ce măsură acest lucru e îngăduit omului.

Rugăciunea minții din inimă, cea lucrătoare, se face astfel: șezi pe un scaun de o palmă, coboară-ți mintea din cap în inimă și ține-o acolo; apoi încovoae-ți pieptul, umerii și gâtul, încât să simți o mare durere (de la încordarea mușchilor) și strigă cu mintea în inimă: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” În acest timp reține-ți răsuflarea, nu respira cu îndrăzneală, pentru că acest lucru îți poate împrăștia gândurile. Dacă vei vedea că se ivesc cugete, nu lua aminte la ele, deși ar fi simple și bune, iar nu numai deșarte și necurate. Reține-ți respirația pe cât îți este cu putință, închide mintea în inimă și chemând pe Domnul Iisus des și cu răbdare, în curând le vei zdrobi și le vei nimici, lovindu-le nevăzut cu numele cel dumnezeiesc. Sfântul Ioan Scărarul zice: “Cu numele lui Iisus

biruiește-i pe vrăjmași, căci mai puternică armă nu e nici în cer, nici pe pământ”.

“Când, într-o astfel de osteneală va slăbi mintea, se vor îndurera trupul și inima din pricina pornirii dese a chemării Domnului Iisus, în așa fel încât lucrarea aceasta va înceta să veselească și să încălzească, lucru, prin care se sprijinește râvna și răbdarea nevoitorilor în această osteneală, atunci scoală-te și cântă, singur sau cu ucenicul tău, sau îndeletnicește-te cu cugetarea la vreun text din Scriptură, sau cu amintirea morții, sau ocupă-te de citire sau rucodelie, sau cu altceva, ca să-ți obosești trupul tău”. (Lămurirea Ep. Teofan: Acest lucru e scris pentru cel ce se liniștește. Altora li s-ar cuveni de spus, în privința aceasta, astfel: atunci scoală-te, apucă-te de treburile tale obișnuite cu frică de Dumnezeu și cu luare aminte la sine, fără să părăsești îndeletnicirile cele duhovnicești, ce se obișnuiesc în astfel de cazuri - citirea și meditația).

“Când te vei apuca de această lucrare, atunci se cuvine să citești numai astfel de cărți, în care se expune învățătura despre viața cea lăuntrică, despre trezvie și rugăciune, anume: *Scara, Cuvintele lui Isaac Sirul, Scrisorile ascetice* ale lui Maxim Mărturisitorul, Simeon Noul Teolog, Isichie, Filotei Sinaitul și alte scrieri asemănătoare. Toate scrierile de alt gen, părăsește-le un timp, nu pentru că ele n-ar fi bune, ci pentru ca să nu te ocupi de ele nelalocul lor, având o astfel de stare și de năzuință. Să nu citești mult, însă adâncind și însușind lucrurile. Mintea, întărindu-se prin aceasta, prinde putere de a se ruga cu trezvie și cu veghe. Citirea multă (și mai ales citirea cărților străine) slăbește și întunecă mintea și o face neputincioasă și risipită în rugăciune. Iar în ce privește faptele tale, apoi ia aminte la sine și priveghează în fiecare clipă după intențiile și scopurile tale, lămurindu-te bine unde tind ele - pentru Dumnezeu, oare, și pentru binele însuși și pentru mântuirea sufletului faci tu toate câte le faci, ca nu cumva să fi furat, fără să știi și să te afli numai în aparență pe placul lui Dumnezeu iar în suflet să fi pe placul oamenilor. Vrăjmașul încearcă să fure orice lucrare, ca ea să nu fie făcută după Dumnezeu. Însă de ar lupta el fără de slăbire și de ar năvăli fără de nerușinare, tu ține-ți gândul sincer de a plăcea lui

Dumnezeu, tare și fără schimbare, și nu vei fi furat. Deși uneori, gândul, fără să vrea, s-ar risipi spre alte scopuri când slăbește atenția, - acest lucru are o dezvinovățire și se iartă numai pentru acea singură intenție mai de seamă și acea năzuință a inimii pe care o vede cel Atotputernic.

Trebuie de știut: semnul adevărat al nevoinții și totodată și condiția propășirii, ce se face printr-înșă, este suferința încercată (lucrul despre care am vorbit în convorbirea noastră cea dintâi). Cel ce umblă fără suferință nu va primi roade. Îndurerarea cu inima și osteneala trupească pun în lumină darul Duhului Sfânt, ce se dă fiecărui credincios la Botez și care, din pricina nepăsării noastre față de împlinirea poruncilor, se îngroapă în patimi, dar care din negrăita milă dumnezeiască învie din nou într-o pocăință. Deci, nu fugi de osteneli din pricina durerilor cu care vin ele întovărășite, ca să nu fi osândit pentru nerodire și să nu auzi: "Luați de la el talantul". Orice nevoință trupească sau sufletească care nu este însoțită de suferință și care nu cere osteneală nu aduce roade: *"Împărăția cerurilor se ia cu năvală și năvălitorii pun mâna pe ea"* (Matei 11, 12). Mulți s-au ostenit ani îndelungați fără durere și încă se ostenesc, dar din lipsa acestei lipse de suferință s-au aflat străini de la curățirea însăși și n-au fost părtași Duhului Sfânt, ca unii ce au înlăturat durerilor cruzimea lor. Cei ce sunt în stadiul de lucrători, se pare că se ostenesc mult în nepăsarea și slăbănogirea lor, dar nu adună nici un fel de roade, din pricină că nu încearcă nici o suferință. Dacă, potrivit proorocului, nu se va zdrobi grumazul nostru, slăbind din pricina ostenelilor postului, și dacă nu vom ridica în inimă simțămintele pline de durere ale zdrobirii, și nu ne vom îndurera ca femeia care e gata să nască, nu vom putea da naștere duhului de mântuire pe pământul inimii noastre. Minte n-o poate opri nimeni, decât numai Duhul. Alunecând în cădere, mintea s-a îndepărtat de Dumnezeu și umblă pretutindeni ca o prizonieră. Nu se poate așeza din nou, dacă nu se va supune lui Dumnezeu și dacă, unindu-se din nou cu El, nu va fi ținută de El în rugăciune. Când vine lucrarea rugăciunii, atunci o va ține lângă sine cu veselie și nu-i va îngădui să fie robită spre risipire. Când năvălesc cugetele și ne abat de la

rugăciune, nu te lupta cu ele singur cu armele tale, ci în loc de orice arme, cheamă pe Domnul Iisus, des și cu răbdare, - și vor fugi. Nesuferind căldura inimii, care vine de la rugăciune, ei fug, ca și cum ar fi arse de foc. Dumnezeu nostru e un foc care mistuie răutatea. Grabnic spre ajutor, El îndată va face izbândire celor ce, cu osârdie, strigă către El zi și noapte. Dacă nu va fi deajuns această lucrare lăuntrică, scoală-te și, urmând lui Moise, ridică-ți mâinile și ochii tăi spre cer, și Dumnezeu îți va lovi pe vrăjmașii tăi.

Această lucrare a chemării lui Dumnezeu, asupra cugetelor, e zugrăvită de unul din Părinți, în asemănarea următoare: “Eu, zice el, sunt asemenea unui om care șade sub un copac mare și vede că de el se apropie o mulțime de fiare și de șerpi. Dacă el nu li se poate împotrivi, atunci se urcă în copac și scapă. Așa și eu: șed în chilia mea și văd cugetele cele rele ce se ridică asupra mea; când n-am putere să mă împotrivesc lor, alerg la Dumnezeu prin rugăciune și scap de vrăjmaș”.

Nu-ți părăsi nici pravila de rugăciune. În privința aceasta așa fac toți la fel: unii țin o pravilă de rugăciune mare, alții părăsesc *Molitfenicul* cu totul, rugându-se Domnului numai cu rugăciunea minții. Iar tu alege-ți cele de la mijloc; nu-ți aduna multe rugăciuni, căci de aici vine tulburarea; dar nici nu le părăsi cu desăvârșire, în caz de boală sau neputință. Dacă vezi că rugăciunea lucrează în tine și nu încetează de a se mișca în inima ta, apoi nu o părăsi și nu te apuca de molitfelnic. Căci aceasta ar însemna să-L părăsești pe Dumnezeu înlăuntru, să ieși de acolo și să-I vorbești de dinafară. Iar cei care încă n-au lucrarea rugăciunii, trebuie să citească multe rugăciuni și chiar peste măsură, ca să petreacă neîncetat în multe și felurite rugăciuni, până când de la o astfel de nevoie a rugăciunii, plină de dureri, se va încălzi inima, și va începe în ea lucrarea rugăciunii. Iar cine va gusta în sfârșit din acest har, acela trebuie să facă rugăciunea grăită cu măsură, însă să petreacă mai mult în rugăciunea minții, după cum au poruncit Părinții. În caz de slăbire, trebuie din nou să rostim rugăciuni grăite, sau să citim scrierile Părinților. Întrebuințarea vâslelor e de prisos, când vântul a umflat vetrilele; ele trebuie numai când scade vântul și se oprește barca.

O mare armă împotriva vrăjmașilor are acela, care în timpul rugăciunii e cuprins de un plâns cu zdrobire, ca să nu cadă în părere de sine de bucuria pe care o dă rugăciunea. Cel ce păstrează această întristare plină de bucurie, va scăpa de orice vătămare. Rugăciune adevărată și fără de amăgire e aceea în care căldura, împreună cu rugăciunea lui Iisus, sădește focul în pământul inimii noastre și arde patimile ca pe niște spini. Ea umbrește sufletul cu veselie și cu pace, și nu vine nici din dreapta, nici din stânga, nici chiar de sus, ci odrăslește în inimă ca un izvor de apă ce vine de la Duhul cel făcător de viață. Numai pe aceasta singură s-o iubești și s-o râvnești, ca să ți-o agonisești în inima ta; păzește-ți mintea fără năluciri. Cu ea să nu te temi de nimic, căci cel care a zis: *“Îndrăzniți, Eu sunt, nu vă temeți”*, El însuși e cu noi. Cine, întocmindu-se astfel viețuiește drept și fără de prihană, străin de a lucra după hatărul oamenilor și străin de îngâmfare, acela va rezista și nu va suferi nici o vătămare, deși întreaga ceată de draci s-ar ridica asupra lui și ar aduce asupra lui ispite nenumărate.”

Aceasta este învățătura Sf. Grigorie Sinaitul, despre rugăciunea lui Iisus. După cum vedeți, ea aduce amănunte noi, care lămuresc lucrarea rugăciunii.

Mai înfățișez atenției Dv. încă o descriere, cea de pe urmă, a lucrării ce ne preocupă, după învățătura lui Calist, patriarhul Constantinopolului și Ignatie cel de o taină cu el, folosindu-mă de cartea Ep. Teofan *“Scrișori despre viața cea duhovnicească”* (pag. 266).

Începutul vieții celei după Dumnezeu este râvna și stăruința plină de osârdie de a viețui după poruncile mântuitoare ale lui Hristos: iar sfârșitul - arătarea în desăvârșire a celor ce au fost întipărite de dumnezeiescul har la Botez, sau, care e totuna, lepădându-se de omul cel vechi și cu poftele lui, să ne îmbrăcăm în omul cel nou, duhovnicesc, adică în Domnul Iisus Hristos, după cum zice dumnezeiescul Pavel: *“Copiii mei, pentru care sunt iarăși în dureri, până când nu se va întipări în voi Hristos”* (Gal. 4,19).

“Când ne botezăm, zice Sf. Hrisostom, atunci sufletul nostru strălucește mai mult decât soarele, fiind curățit de Duhul Sfânt. După cum argintul cel curat, care stă în fața razelor soarelui,

sloboade și el raze, nu după firea sa, ci din pricină că e strălucit de soare: astfel și sufletul curățit de Botez primește raze de la slava Duhului și înlăuntru devine și el slăvit. Dar, vai! Slava aceasta negrăită și înfricoșată, o zi sau două petrece în noi, iar pe urmă o stingem, îndreptând asupra ei furtuna grijilor lumești și lucrurilor pătimate”.

“În pântecel dumnezeiesc, adică în scaldătoarea cea sfântă, noi în dar primim dumnezeiescul Har cel desăvârșit. Dacă, după aceasta noi îl acoperim sub întunericul grijilor lumești și patimilor, ne vom restabili și curăți prin pocăință și prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu și putem vedea strălucirea Lui cea mai presus de fire. Acest lucru se face pe măsura credinței fiecăruia și pe măsura căldurii din râvna de a viețui după credință, dar mai ales după bunăvoința Domnului Iisus Hristos. Sf. Marcu zice: “Hristos, fiind Dumnezeu desăvârșit, a dăruit celor ce s-au botezat harul desăvârșit al Sf. Duh, care nu cere de la noi nici o adăugire, iar el, descoperit și arătat, se face în noi pe măsura împlinirii poruncilor, până când vom ajunge la măsura vârstei plinirii lui Hristos”.

“Deci, întrucât începutul și rădăcina lucrării mântuitoare e ca să viețuiești după poruncile Domnului, iar sfârșitul și roadele ca să restabilești harul cel desăvârșit al Sf. Duh, dăruit nouă la început, prin Botez, și care petrece în noi, căci darurile lui Dumnezeu rămân neschimbate, însă e îngropat în patimi, și se descoperă din nou prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, apoi ni se cuvine să râvnim la împlinirea acestor porunci, ca să curățim și să vedem mai limpede darul Sf. Duh cel din noi. Ioan, cel ce a stat cu capul pe pieptul Domnului, ne spune că cel ce păzește poruncile Domnului, cu Domnul petrece și Domnul cu el. Însuși Domnul încă mai deplin ni le expune: *“Cel ce are poruncile Mele, zice El, și le păzește pe ele, acela este cel ce mă iubește; iar cel ce Mă iubește, iubit va fi de Tatăl Meu, și Eu îl voi iubi pe el și Mă voi arăta lui Însumi. De mă iubește cineva, cuvântul Meu îl va păzi, și Tatăl meu îl va iubi pe el, și vom veni la el și lăcaș la el vom face”* (Ioan 14, 21, 23).

Împlinirea aceasta amănunțită a poruncilor mântuitoare e cu neputință pentru noi, fără Domnul Iisus Hristos, fiindcă El însuși spune: *“Fără Mine nu puteți face nimic”* și, după cum a mărturisit

Apostolul, că într-un nimeni altul nu este mântuirea, El este pentru noi *“Calea, Adevărul și Viața”*. De aceea, slăviții noștri povățuitori și învățători, cu Duhul cel Prea Sfânt ce petrece întru ei, prea înțelept ne învață să ne rugăm Domnului înaintea oricărei alte lucrări și să ne cerem de la El, fără îndoială, milă și să avem și să purtăm pururea prea sfântul și prea dulcele lui nume și în inimă, și în minte, și pe buze; să petrecem cu El neîncetat, și să dormim, și să veghem, și să umblăm, și să mâncăm, și să bem. Căci, după cum în timpul când ne lipsește această chemare, se scurg în noi toate cele rele și vătămătoare, așa și atunci când El petrece în noi, se izgonesc toate cele potrivnice, nimic din cele bune nu ne împuținează și nu e nimic pe care nu i-am putea împlini, căci însuși Domnul a zis: *“Cine va rămâne întru Mine și Eu întru el, acela va face rod mult”* (Ioan 15, 5).

Deci, dându-ți seama de neputința ta și aruncându-ți toată nădejdea spre Domnul, iar poruncile iubindu-le într-atât încât să fi gata să-ți dai mai curând viața decât să calci pe vreuna din ele, îndreaptă-ți toată stăruința, ca să te obișnuiești și să te întărești într-această neîncetată chemare a numelui celui mântuitor al Domnului, care e nimicitor pentru orice rău și ziditor pentru orice bine.

Voi pune înainte, aici, meșteșugul firesc al prea minunatului Nichifor, despre intrarea în inimă pe calea respirației, care ajută mult la adunarea gândurilor.

Rânduiala aceasta e următoarea: șezi într-un loc însingurat și adunându-ți mintea, bag-o, pe calea respirației, în inimă, oprindu-te acolo cu luare aminte, strigă neîncetat: *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”* Fă astfel, până această chemare se va altoi în inimă și va ajunge necurmată.

Și totuși, Sf. Părinți au învățat astfel; Hristos învață: *“Vă rog, fraților, să nu încetați de a îndeplini rânduielele (pravilele) acestei rugăciuni”*. În alt loc: *“Se cuvine fiecăruia, fie că mănâncă, sau bea, că șade sau slujește, sau călătorește, sau orice altceva ar face, să strige neîncetat: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă” pentru ca numele Domnului Iisus Hristos, coborându-se în adâncul inimii, să-l smerească pe balaurul cel pierzător, iar pe suflet să-l mântuiască și să-i dea viață. Prin urmare,*

tu să petreci pururea în chemarea numelui lui Iisus Hristos, pentru ca inima să-L înghită pe Domnul, iar Domnul inima, și acești doi una vor ajunge”. Și încă: “Nu vă despărțiți inima de Dumnezeu, să păstrați în ea, pururea, pomenirea Domnului nostru Iisus Hristos, până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii și să nu vă gândiți la nimic altceva, decât numai ca să se slăvească Hristos în voi”.

Sf. Ioan Scărarul de asemenea învață: “Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta “. Și Sf. Isichie scrie: “Dacă dorești gândurile tale cu rușine să ți le acoperi, și să te trezești cu inima fără de împiedicare, rugăciunea lui Iisus să fie lipită de răsuflarea ta și în puține zile vei vedea dorința ta împlinită”.

Știut să fie, că dacă ne vom deprinde mintea noastră ca să se coboare, împreună cu răsuflarea în inimă, apoi vom vedea că ea rămâne unitară și goală, ținându-se numai de pomenirea și chemarea Domnului nostru Iisus Hristos; și dimpotrivă, ieșind de acolo și aruncându-se asupra lucrurilor de dinafară, fără să vrea se împarte în multe reprezentări și amintiri. Pentru a păzi anume această simplitate și integritate a minții, ni s-a și pomenit de Părinții încercați și această lucrare, ca acel, care a râvnit să-și câștige deprinderea de a se trezvi cu mintea în inimă, să șadă într-un loc liniștit și fără de lumină, mai ales la începutul acestei nevoințe bune. Căci vedea lucrurilor de dinafară, firește, că e o pricină de răspândire a gândurilor, iar când o odaie liniștită și întunecată ascunde de noi cele de dinafară, gândul încetează de a se mai răspândi și se adună în sine mai lesne, după cum zice Vasilie cel Mare: “mintea nerisipită de simțuri asupra lumii, se întoarce spre sine”. “Bagă de seamă cu stăruință, că miezul acestei nevoințe este chemarea cea cu un singur gând în inimă, curată și nerisipită; cu credința Domnului nostru Iisus Hristos, dar nu numai coborârea în inimă pe calea respirației și șederii într-un loc liniștit și întunecos. Toate acestea și celelalte asemănătoare au fost născocite de Părinți nu pentru altceva decât pentru că ei, în aceste lucruri, vedeau un ajutor oarecare la adunarea gândurilor și întoarcerea lor spre sine din obișnuita risipire. Iar de la deprinderea de a fi adunat și să iei aminte, se naște și deprinderea de a se ruga cu mintea în inimă, curat și fără de risipire”.

Să știi și acest lucru, sunt poruncite toate aceste mișcări și așezări ale trupului, rânduite de pravile amănunțite și sunt socotite de trebuință până când nu ne-am agonisit încă rugăciunea cea curată și nerisipită din inimă. Însă, când, prin bunăvoința și harul Domnului nostru Iisus Hristos, vei ajunge la aceasta, atunci, părăsind lucrurile multe și felurite, vei petrece unit mai presus de cuvânt numai cu Domnul în rugăciunea inimii, curată și nerisipită. Puțini însă și abia unul dintr-o mie se învrednicesc să ajungă la această întocmire, prin harul lui Hristos; iar ca să pășești mai departe și să te învrednicești de rugăciunea cea duhovnicească și să guști de mai înainte din tainele veacului viitor, abia de se va găsi cineva din neam în neam, vrednic de aceasta. Deci, de vrei cu fapte însuși să te învrednicești de viața cea întru Hristos Iisus, silește-te ca să ajungi ca în orice ceas și în orice clipă și la orice lucru să te rogi Domnului în inimă, curat și fără risipire, ca să poți astfel, de la vârsta de prunc să ajungi bărbat desăvârșit, întru măsura plinirii vârstei lui Hristos. Pe lângă acestea, să nu uiți că atunci când din timp în timp îți va veni rugăciunea cea de sine mișcătoare, curată, tu, sub nici un motiv, să n-o strici prin pravilele tale de rugăciune. Astfel învață Filimon: “Noaptea sau ziua, de te va învrednici pe tine Domnul, să simți în tine o rugăciune curată și nerisipită, lasă atunci toate pravilele tale, și cât poți tinde să te lipești de Domnul Dumnezeu, și El va lumina inima ta în lucrarea cea duhovnicească. Iar când te vei învrednici de a petrece fără de ieșire rugăciunea din inimă, după cum zice Isaac Sirul, atunci tu ai ajuns la sfârșitul virtuților și ai devenit locaș Sfântului Duh; atunci rugăciunea nu va înceta, de șazi sau de umbli, de mănânci sau de bei, sau altceva de faci; chiar în timpul somnului celui mai adânc, miresmele rugăciunii se vor înălța din inimă, fără de nici o osteneală; și chiar de va tăcea ea în somn, însă înlăuntru, în taină, pururea se va săvârși cu sfințenie fără de încetare”. (*Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag. 226).

Aducând toate aceste citate din Sf. Părinți-nevoitori despre rugăciunea meșteșugită a lui Iisus, Ep. Teofan le însoțește de următoarele observații, care necesită atenția noastră: “Aproape în toate articolele *Filocaliei* despre o stare a minții înaintea Domnului,

eu am luat numai pe acei dintre învățători, care amintesc și despre niște mijloace trupești, pe lângă această lucrare, sau despre o adaptare meșteșugită la ea. Ei toți socotesc folositoare și până la o vreme trebuincioasă această acomodare trupească, însă miezul lucrării nu-l socot să fie în ea. Toată atenția lor e întoarsă spre a da o îndrumare pentru o cât mai reușită deprindere în lucrarea rugăciunii din minte, sau chiar pentru această stare cu mintea în inimă, înaintea Domnului, în care e și cuprins miezul lucrării. Nu va fi ceva străin de înțelesul prescripțiilor lor să spunem: fă cum vrei, numai să ajungi să ți-o agonisești pe aceasta din urmă. Noi însă îți arătăm astfel de așezări ale trupului, pe care le-am avut noi, și de la care am căpătat folos. Sunt, însă, printre aceste lucrări trupești și unele care parcă s-ar uni cu rugăciunea minții și niciodată nu se depărtează de la ea.

Trebuie neapărat să stai cu luare aminte în inimă, trebuie ținut tot trupul într-o stare de încordare a mușchilor și să nu îngădui atenției ca ea să se ia și să se risipească cu impresiile dinafară ale simțurilor. Aceste condiții, în orice formă vrei și poți, în aceea le împlinești. Un loc întunecat și însingurat e socotit trebuincios pentru îndepărtarea impresiilor de dinafară; dar dacă tu te poți înstrăina de aceste impresii, chiar și în mijlocul mulțimilor, apoi rămâi unde vrei. A ședea pe un scaun mic, a-ți strâmtora respirația, a simți durerea în spate, la grumaz, în piept, se sfătuie pentru a se așeza trupul într-o stare de trezvie; dar dacă poți face acest lucru altfel cumva, sau să-l faci numai printr-o încordare lăuntrică a mușchilor, fă cum socoți că e mai lesne, însă nu da slăbire mădulelor corpului. Prin coborârea minții în inimă pe calea respirației, se arată numai locul unde să te oprești cu atenție, sau unde-ți este inima, în caz că nu știi acest lucru; iar dacă și fără acestea știi cum să-ți găsești inima, apoi fă cum știi, numai să te așezi în inimă. Se arată că chemăm pe Domnul prin aceste cuvinte: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" Însă tu poți prescurta și schimba și aceste cuvinte, sau să le înlocuiești cu altele, sau chiar fără cuvinte să stai cu mintea înaintea Domnului, căci puterea nu e în cuvinte, ci în întocmirea minții și a inimii. Știind însă toate acestea, nu trebuie

să nesocotești poziția arătată trupului. Oricum, trupul trebuie să ia o poziție dar dacă încercarea ne-a arătat că cutare, sau cutare, poziție a trupului e potrivită pentru lucrarea rugăciunii minții și pentru propășirea ei, apoi ce nevoie este ca să le părăsești, sau să născoci altele noi? Cu atât mai mult cu cât, după ce ai sporit în rugăciune, ele într-o măsură oarecare se îndepărtează singure, după cum se iau schelele, când e zidită o casă.

Eu socot de folos să vă fac cunoscute aceste rezerve și lămuriri ale Ep. Teofan, ca să subliniez încă odată ideea că toate mijloacele de dinafară din lucrarea rugăciunii lui Iisus, au o însemnătate numai auxiliară rugăciunii lui Iisus, și acest lucru trebuie să-l țină minte oricare lucrător al rugăciunii minții, ca să nu primești pe cele secundare drept lucrurile cele mai de seamă.

Tot ce am vorbit noi până acum, privește rugăciunea lui Iisus cea lucrătoare sau ostenitoare, adică acea rugăciune unde predomină eforturile celui ce se roagă, când el se silește spre rugăciune, se luptă cu risipirea atenției, cu rătăcirea (vagabondarea) gândului, cu năvălirea cugetelor și patimilor, încearcă să se statornicească cu atenția în inimă. Această rugăciune însă n-are o curăție desăvârșită, nu e slobodă de risipirea gândurilor și de năvălirea cugetelor și patimilor, încă nu e concentrată cu desăvârșire în Dumnezeu. Și așa e rugăciunea marei majorității a celor ce se roagă cu rugăciunea lui Iisus. Cei mai mulți ajung cu ea până la sfârșitul vieții lor pământești. Însă, după cum am spus, la rugăciunea curată ajunge unul dintr-o mie. De această împrejurare trebuie să țină seama și s-o țină minte cel ce se roagă, și el nu trebuie să fie tulburat de aceasta. Căci, cu toate greutățile, rugăciunea lucrătoare nu-și pierde însemnătatea sa, ci întărește inima celui ce se roagă și-l pregătește pentru o altă rugăciune mai înaltă, despre care lucru Ep. Teofan spune așa: "Ostenește-te, silește-te, caută și vei afla, bate și ți se va deschide. Nu slăbi și nu deznădăjdui. Dar cu toate acestea ține minte că aceste osteneli alcătuiesc numai stăruințele ce se fac din partea noastră pentru atragerea darului, iar nu însăși lucrarea pe care noi încă o căutăm. Ne lipsește lucrul cel mai însemnat, trezirea harică. Îți dai foarte bine seama, că ori de cugeți, ori de te rogi, sau altceva

de faci, parcă înghesui în inimă ceva străin, ceva din afară. Uneori se întâmplă că, potrivit cu puterea de încordare, o oarecare lucrare ce pornește din aceste osteneli și coboară până la o adâncime anumită în inimă, dar mai târziu din nou este aruncată afară de acolo, după nu știu ce elasticitate a inimii, care nu este supusă și deprinsă cu această lucrare, așa cum este aruncat un țăț cufundat vertical în apă. Iar după aceasta îndată simte o nouă răceală și greutate în suflet, care e un semn vădit că aici n-a avut loc o lucrare harică, ci numai osteneala și stăruința noastră. De aceea să nu te liniștești numai cu aceste simple lucrări și să nu-ți găsești odihnă în ele, ca și cum tocmai ele au și fost cele ce trebuie căutate. E o primejdioasă rătăcire! Tot așa de primejdios este să te gândești că în aceste osteneli se cuprinde meritul pentru care este necesar să se trimită de sus darul. Nu-i deloc așa: asta nu e decât o pregătire pentru primire; pe câtă vreme însăși dăruirea atărnă cu desăvârșire de voia Celui ce o împarte. Astfel, printr-o stăruitoare întrebuițare a tuturor mijloacelor arătate mai sus, căutătorul trebuie să meargă mai departe în așteptarea cercetării lui Dumnezeu, care astfel nu vine după socotințele noastre și nimeni nu știe din ce parte vine. Numai când acest dar trezitor va veni, numai atunci va începe adevărata lucrare de schimbare lăuntrică a vieții și a obiceiurilor noastre. Fără el nici nu trebuie să ne așteptăm la vreo izbândă, fiindcă toate câte le vom face nu vor fi decât niște încercări neizbutite. Un martor în privința aceasta este Fericitul Augustin, care multă vreme s-a obișnuit cu sine însuși, dar care nu s-a chinuit pe sine decât numai atunci când l-a luminat darul. Tu ostenește-te, așteptând cu o nădejde plină de credință. Când va veni darul, toate le va rândui”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus* Q 195).

Să trecem acum la o descriere mai amănunțită a stărilor din timpul rugăciunii lui Iisus. Starea într-adevăr harică trebuie deosebită de starea aparent-harică, închipuită. La Ep. Teofan citim: “Trebuie să deosebim strict viața lăuntrică întru Hristos, cea autentică, de misticismul fals și de pietism, care este o odrăslire a unei religiozități greșit îndrumate. În misticismul fals, oamenii ademeniți de el caută un lucru bun - o comuniune vie cu Dumnezeu,

însă o caută nu pe acea cale. Dar mai cu seamă nădăjduiesc, prin eforturile lor și socotindu-se îndreptățiți să pună stăpânire pe cele ce trebuie așteptate de la mila lui Dumnezeu și care trebuie primite ca un dar al acestei mile. În aceste eforturi ale lucrării pline de încredere în sine, se înflăcărează imaginația și se ivesc niște așteptări pline de năluciri care, ca unele ce sunt dorite cu fierbințeală, în curând par și sunt socotite ca împlinite și scopul ostinelilor atins. Toate acestea sunt zăgrăvite în culorile cele mai atrăgătoare și sunt închipuite în imagini înșelătoare, în contemplări nălucitoare de dincolo de nori. Însă adevărata viață întru Hristos este o viață ascunsă, tainică. Apostolul Pavel o numește pe ea viața cea ascunsă împreună cu Hristos în Dumnezeu (Col. 3, 3). Apostolul Petru - omul cel ascuns al inimii (1, Petru 3, 4); însuși Mântuitorul - împărăția lui Dumnezeu cea dinlăuntrul nostru (Luca 17, 21). Însă în arătarea sa, ea e foarte simplă. Inima ei, Ep. Teofan o descrie astfel: "Nu se știe cum vine Duhul și ne îndeamnă spre pocăință. Săvârșită această transformare lăuntrică El pe urmă într-armează inima cea credincioasă la o luptă plină de multe ostenele, cu patimile, ne îndrumă în timpul ei, ne ajută. Această luptă e la fiecare mai mult sau mai puțin îndelungată și îndurerată: ea nu duce la curățirea inimii, pentru care ostelitorul cel credincios se învrednicește de o pătrundere mai limpede în adevărul lui Dumnezeu și de cea mai dulce simțire a uneia și a alteia, în astfel de trăsături care sunt înșirate limpede în Evangheliile și în scrierile Apostolilor. Aceasta de pe urmă apare numai spre sfârșitul multor ostenele și multor încercări ca o cunună de răsplată. Iar misticii se agață direct sau de preferință de acest punct culminant al desăvârșirii și îl zăgrăvesc astfel cum li se nălucește în imaginațiile lor, totdeauna în culori false. Adevărul însă poate fi spus numai prin încercare, numai după ce ai gustat din bunătățile cele duhovnicești prin fapta însăși, iar misticii prin nălucirile lor, își închid numai drumul într-acolo. Dimpotrivă, în scrisorile Părinților, mai puțin decât despre orice se vorbește despre aceste stări înalte, ci de ostelile pocăinței, luptei cu patimile și feluritele întâmplări din timpul lucrării lor. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag.13 -15).

“Sunt stări”, continuă Ep. Teofan, “când vrei tare să te rogi, sau când te trage spre rugăciune. Acest lucru îl încearcă toți, într-o măsură mai mare sau mai mică și pe pragul trecerii de la căutarea unei vii comuniuni cu Dumnezeu numai prin ostelile tale și după ce ai ajuns-o pe aceasta. Starea aceasta se aseamănă cu aceea în care se află un om dus pe gânduri. Cel dus pe gânduri se duce înlăuntrul său și se concentrează în sufletul său, fără să ia aminte la mediul înconjurător de dinafară, la persoane, la lucruri, la evenimente. La fel e și aici; numai că acolo e o lucrare a minții, iar aici a inimii. Dă peste tine o atracție spre Dumnezeu, sufletul se adună înlăuntru și se așază în fața lui Dumnezeu și își varsă înaintea Lui toate nădejtile sale și durerile inimii, ca și Ana, mama lui Samuel, sau stă înaintea Lui în uimire, cum adesea stătea Sf. Apostol Pavel, sau Îl slavoslovește ca și Prea Sfânta Fecioară Maria. Aici toate lucrările personale - gândurile și planurile - se curmă și toate cele de dinafară pleacă din atenție. Chiar sufletul nu vrea să se ocupe de altceva străin. Acest lucru se întâmplă și în biserică și chiar la pravila de rugăciune, sau la citire și meditație, poate și în timpul unor oarecare îndeletniciri de dinafară și în societate. Cel ce a încercat odată această atracție poate ține minte de ea, poate dori repetarea ei, poate să năzuiască spre ea, însă singur, prin puterile sale, nu va atrage-o pe ea; ea vine singură. La bunul plac rămâne numai un singur lucru: când va veni, nu-ți îngădui s-o destrami, ci îngrijește-te pe cât ai putere ca să-i dai răgaz cât mai mult ca să petreacă în tine. Acest lucru poate fi numit manifestarea adevăratului duh de rugăciune, sau simțiri ale apropierii lui Dumnezeu, care se află în mâinile harului. În ele ni se arată ce trebuie să căutăm și pentru ce să ne stăruim și totodată se mărturisește că ostelile căutării, suportate până acum, nu se pierd degeaba și prin aceasta se încălzește râvna spre o căutare din cele mai nepotolite. Iar sfârșitul căutării este ca această stare vremelnică să ajungă neîncetată, nu în acea formă, desigur, însă în același miez al lucrării. Când va veni acest lucru, atunci în suflet se va săvârși descoperirea Împărăției lui Dumnezeu” (*Scrisori despre viața cea duhovnicească*, Ep. Teofan).

“Ce fel de împărăție a lui Dumnezeu este aceasta? Împărăția lui Dumnezeu este în noi, când Dumnezeu împărățește în noi, când sufletul, în adâncul său, Îl mărturisește pe Dumnezeu stăpân al său, și I se supune Lui cu toate puterile și Dumnezeu lucrează cu putere în el. Începutul acestei împărății se pune în momentul hotărârii de a lucra lui Dumnezeu întru Domnul Iisus Hristos, prin Harul Sf. Duh. Atunci omul-creștin închină lui Dumnezeu conștiința și libertatea sa, în care, propriu-zis, se și cuprinde ființe omenești, iar Dumnezeu primește această jertfă, și astfel se face legământul (unirea) omului cu Dumnezeu și a lui Dumnezeu cu omul, se statornicește din nou legământul cu Dumnezeu întrerupt prin cădere și care se mai întrerupe și prin păcatele voite. Această unire lăuntrică se pecetluiește, se întărește, ajunge în stare să stea și să păzească singură, prin puterea harului în dumnezeieștile taine ale botezului, iar pentru cei ce cad după botez, în taina pocăinței, și pe urmă mereu se întărește în Sfântă Împărtășanie. Vorbind despre împărăția lui Dumnezeu în noi, trebuie adăugat totdeauna: în Domnul Iisus Hristos, prin harul Sfântului Duh. În aceasta e pecetea unei Împărății creștine a lui Dumnezeu din noi. Dumnezeu este Împărat peste toți, ca un Ziditor și Proniator; dar în suflete, El împărățește într-adevăr și în suflete se mărturisește într-adevăr Împărat numai după ce se restabilește unirea sufletelor cu El, întreruptă prin cădere; iar acest lucru se face prin Duhul Sfânt întru Domnul Iisus Hristos, Mântuitorul nostru” (*Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 38, Ep. Teofan).

Împărăția lui Dumnezeu nu se statornicește în inima noastră dintr-odată și pentru totdeauna.

“Împărăția lui Dumnezeu de la început se ține ascunsă în noi, în sfârșit, se descoperă, sau se arată întru putere. Ea se descoperă prin atracțiile lăuntrice fără de voie, arătate mai sus, spre Dumnezeu. Aici sufletul nu mai e stăpân pe sine, ci e supus unei înrâuriri străine. Cineva îl ia și-l bagă înlăuntru. Acesta e Dumnezeu, Harul Sf. Duh, Domnul și Mântuitorul. Până când aceste trageri nu se arată, iar ele nu se arată de îndată, omul parcă lucrează mai mult singur, cu ajutorul ascuns al harului. El se silește să fie înlăuntru cu luare aminte și cu bunele intenții, să-L țină minte pe Dumnezeu, să

depărteze vorbirea deșartă și gândurile rele și să facă orice lucru bun; se încordează și se ostenește până la oboseală, însă nu reușește deloc să sporească întru acestea; și gândurile lui se risipesc, și mișcările cele pătimase îl biruiesc, și în faptele lui sunt neorânduiri și greșeli; toate acestea se petrec pentru că Dumnezeu încă nu-și arată puterea sa de stăpânire asupra sufletului. Iar când se va arăta aceasta, iar ea se arată numai când sunt tragerile spuse, deîndată toate cele dinlăuntru se pun în rânduială. Aici, se înțelege, nu e o stare oarecare neobișnuită, ci una care e la fel pentru toți și care se află la toți cei ce nu rămân nepăsători față de mântuire. Numai că ea e cu diferite trepte de putere și de durată, dar în fond e una și aceeași, începând de la mișcările ușoare, care trec în curând, până la stările lăuntrice netulburate înaintea lui Dumnezeu, care uneori durează ceasuri întregi. Cine va înțelege chemarea și o va căuta, apoi tragerile acelea vor veni mai des și se vor prelungi până când vor ajunge la o statornicire necunoscută și neschimbată în inimă. Când va pleca această stare; apoi iarăși va începe vagabondarea gândurilor și apropierea mișcărilor pătimase. Sufletul se coboară din cer iarăși pe pământ, din lumină în întuneric, dintr-o odihnă ușoară într-o lucrare cu multe osteneli. Rabdă și așteaptă, până când va veni iarăși această arătare a Împărăției lui Dumnezeu din inimă.

Așa va fi până va binevoi Dumnezeu să întărească această petrecere sădită înlăuntru, pentru totdeauna, și s-o facă neieșită și neschimbată. Căutarea Împărăției lui Dumnezeu este căutarea acestui din urmă lucru; iar arătarea lui este descoperirea Împărăției” (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, p. 42).

Episcopul Ignatie completează cele spuse de Ep. Teofan, prin următoarele cuvinte: “Lucrarea dumnezeiască e nematerială: nu se vede, nu se aude, nu se așteaptă, nu poate fi închipuită, nu poate fi lămurită prin nici o asemănare împrumutată din veacul acesta; ea vine, lucrează în chip tainic. De la început îi arată omului păcatul, pe care îl crește în ochii omului și pe care îl ține în toată grozăvia lui, neîncetat în fața ochilor lui; aduce sufletul în starea de a se osândi pe sine însuși, îi arată căderea noastră, această prăpastie pierzătoare, groaznică, întunecoasă, adâncă, în care a căzut tot

neamul omenesc prin păcatul străbunicului nostru; apoi, încetul cu încetul îi dăruiește o adâncă luare aminte și o inimă înfrântă în timpul rugăciunii. Pregătind în felul acesta vasul, se stinge fulgerător, pe neașteptate, în chip nematerialnic de părțile sparte și ele se adună într-o unitate. Cine s-a stins? Nu pot lămuri acest lucru! Eu n-am văzut nimic, n-am auzit nimic, dat mă văd schimbat, m-am simțit astfel, pe neașteptate, dintr-o lucrare cu autoritate absolută. Ziditorul a lucrat în vremea zidirii celei dintâi.”

“Din atingerea mâinilor Lui de întreaga mea ființă, mintea, inima și trupul s-au unit între ele, au alcătuit ceva unitar și întreg, apoi s-au scufundat în Dumnezeu, unde, pentru atât timp cât îi ținea acolo mâna nevăzută, neînțeleasă, atotputernică.” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 201).

Ordinea, arătată mai sus, a ivirii vieții duhovnicești harice, din noi, sau a descoperirii Împărăției lui Dumnezeu din noi, e însoțită de ivirea în noi a unei arderi a duhului sau a unei călduri duhovnicești. După cuvintele Ep. Teofan, odată cu aceasta nu numai mintea se unește cu amintirea de Dumnezeu și se pătrunde des, ci și întreaga noastră ființă duhovnicească intră într-o comuniune vie cu Dumnezeu: Dumnezeu este un foc (Evr.12, 29). Și iată căldura și arderea duhului se sălășluiește din clipa descoperirii Împărăției lui Dumnezeu din noi. Această trăsătură e mai simțită decât toate, e mai pe înțeles și ne înlesnește mai mult lămurirea manifestărilor vieții celei duhovnicești. Se știe că atunci când omul e în simțire, el e de-a întregul încătușat de această simțire și e gata, și e în stare să facă fără de împotrivire totul la ce îl îndeamnă simțirea. Simțirea se aseamănă cu o pârghie, sau cu o cârmă, în dirijarea celor dinlăuntru ale omului. Ea este căutată, ea se și dă. Ce-l îngrijorează mai mult pe cel ce caută, apoi e acea neorânduială din gânduri și dorinți; întreaga lui râvnă e îndreptată ca să înlăture această neorânduială. Pentru acest lucru nu-i alt mijloc decât să dobândești această simțire duhovnicească sau această căldură a inimii pe lângă amintirea lui Dumnezeu. De îndată ce se va naște această căldură gândurile se potolesc, atmosfera dinlăuntru se potolește, încep să fie văzute toate începuturile de mișcări bune sau rele ale sufletului

și se primește o putere pentru a alunga pe acestea din urmă. Și această lumină lăuntrică se răspândește și asupra celor de dinafară și ne dă posibilitatea și acolo să deosebim cele cuvenite de cele necuviincioase, împărțându-ne și tăria de a ne statornici în cele dintâi, oricare ar fi piedicile; într-un cuvânt, atunci începe viața cea duhovnicească adevărată, lucrătoare, care până acum era numai în căutare, și chiar de se arată apoi numai fragmentar. Iar acum, născându-se în inimă, căldura rămâne neieșită și neieșită ține lângă sine și atenția minții. Când mintea e în inimă - aceasta și este unirea minții cu inima, care arată integritatea organismului nostru celui duhovnicesc. (*Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag. 65, Ep. Teofan).

Lămurind apariția căldurii din inimă, Ep. Teofan întrebuințează asemănarea: după cum lumea fizică freacă lemn de lemn și capătă căldură și chiar foc; sau ține un lucru la soare și el se încălzește, iar dacă s-ar concentra mai multe raze, apoi se și aprinde, la fel se petrece și în lumea duhului; frecarea sunt ostenele nevoinței, ținerea la soare - rugăciunea lui Iisus. Când le vei face toate acestea cu osârdie, fără lenevire și fără întrerupere - milostiv este Domnul - se va aprinde un mic foc în inimă care va mărturisi despre nașterea vieții duhovnicești celei dinlăuntru, în punctul central al firii noastre, sau despre împărăția Domnului din noi (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag. 66).

Totodată, după cuvintele Ep. Teofan, "Conștiința pe de-a întregul se concentrează în inimă și stă în fața Domnului, vărsând în fața lui simțăminte sale, iar mai mult decât orice, căzând cu durere înaintea Lui cu simțuri smerite de pocăință, însoțite de o hotărâre de a-ți închina toată viața ta spre slujirea numai Lui, Unuia.

Odată cu alcătuirea acestei întocmiri, se curmă toată neorânduiala care domnea înlăuntru până la clipa aceasta, în perioada căutării, în această stare transitorie de chin. Frământarea neînfrânată a gândurilor se curmă; atmosfera sufletului devine curată și fără de nori; rămâne numai un singur gând și amintirea de Domnul. De aici lumină în toate cele dinlăuntru. Totul e limpede acolo; orice mișcare e văzută și prețuită cum se cuvine, în lumina minții, care purcede de la fața Domnului contemplată. Din pricina

aceasta orice gând rău și orice simțire rea, care se ating de inimă, întâmpină chiar în genere o împotrivire și sunt alungate. Aici se împlinește, ce ne sfătuiește Filotei Sinaitul: “Stai de dimineață la intrarea în inimă și cu numele lui Iisus lovește pe vrăjmașii ce se apropie”. Această izgonire a relelor poate fi o clipă, însă poate dura ceasuri, zile și ani; pe când miezul lucrării e unul și același, anume, nu e îngăduit nimic să ajungă în inimă, ci întâmpină o izbitură hotărâtă în momentul când e recunoscută răutatea lui, și această alungare nu încetează până când nu se va deșerta inima de răutate. După aceasta, orice s-ar gândi, orice s-ar simți, orice s-ar dori, orice se vorbește și se face - se gândește, se simte, se dorește, se vorbește și se face dându-se bine seama că toate acestea nu jignesc pe Domnul cel contemplat necurmat, că-I sunt plăcute Lui și sunt potrivite cu voia Lui. Dar dacă, împotriva voinții noastre se va strecura ceva din cele potrivnice, apoi îndată, cu smerenie va fi mărturisit Domnului și se curăță prin pocăința cea lăuntrică, sau prin mărturisirea cea de dinafară, astfel că conștiința este păzită pururea curată înaintea Domnului. Drept răsplată pentru o astfel de osteneală lăuntrică, se dă o îndrăzneală către Dumnezeu în rugăciune, care licărește neîncetat în inimă. Căldura neîncetată a rugăciunii este duhul acestei vieți, astfel că odată cu încetarea acestei licăriri, încetează și mișcarea vieții celei duhovnicești, cum, cu încetarea răsuflării încetează viața trupului”. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, par. 88).

Continuând să descrie lucrările harului lui Dumnezeu, Ep. Teofan scrie: “El, harul, este prezența Domnului nostru în noi. *“Fără de Mine nu poți face nimic”*; aceasta și este principiul harului. De asemenea, în acest sens anume, Apostolii și cei dintâi creștini, Îl numeau pe Iisus Hristos numai Domn. Cea mai strălucitoare demonstrație a unui adevăr matematic, care se poate asemăna în evidență cu lucrările harului, când inima e deschisă pentru el prin pocăință? Până la nașterea vieții lăuntrice sau până la arătarea bucuriei simțite a harului și a comuniunii cu Dumnezeu, omul adesea încă mai face câte ceva și singur își încordează spre aceasta puterile sale. Însă sleindu-și puterile fără rost, el părăsește,

în sfârșit, toată lucrarea cea după capul lui (sau cu rânduială de la sine) și cu tot sufletul se lasă în seama lucrării totale a harului. Atunci îl cercetează Domnul cu mila Sa și aprinde în el focul vieții duhovnicești dinlăuntru. Că în această mare transformare, eforturile lui nu înseamnă nimic, acest lucru îl știe din încercare. Pe urmă, prin îndepărtări mai mult sau mai puțin dese, harul lui Dumnezeu pecetluiește în el o încredințare tot din încercare, că și menținerea acestui foc al vieții nu este lucrarea silințelor proprii. Pe urmă, venirea deasă a gândurilor și inițiativelor bune, adumbririle dese ale duhului de rugăciune, care nu se știe cum și de unde vin, așîșderea îl lasă să se convingă, din încercare, că și tot binele nu-i posibil pentru el altfel decât din lucrarea harului lui Dumnezeu, care îl însoțește (pe bine), din mila Domnului, care mântuiește pe cei ce se mântuiesc. El se lasă pe seama Domnului și Domnul lucrează totul în el. Încercarea arată că numai atunci merg toate cu spor, când el e plin de această predare de sine. El se predă lucrării totale a harului și harul lucrează în el. Acest adevăr pentru el nu numai că e mai evident decât orice adevăr matematic, ci și decât orice încercare de dinafară, căci el deja a încetat să mai viețuiască în afară și pe de-a întregul e concentrat înlăuntru”. (Ep. Teofan; *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag.140).

“Prin aceste puține cuvinte a spus totul ce aduce cu sine statornicirea împărăției înlăuntru, sau cu alte cuvinte, fericitul foc care se aprinde, în sfârșit, în inimă; tot prin aceasta se arată și ființa vieții duhovnicești celei adevărate sau funcțiunile ei cele esențiale. Desigur că toate acestea se arată în puterea cuvenită nu de îndată - se întâmplă și abateri, și greșeli, și slăbiri; însă se are în vedere anume acest lucru, din timpul când mintea se unește cu inima și, întărindu-se înlăuntru se așază la slujbă înaintea Domnului”. (Ep. Teofan, *Scrisori din viața cea duhovnicească*, pag. 90).

Din acest moment, cel ce se roagă trebuie să aibă numai o singură grijă: “să fie totdeauna credincios harului din el.” Infidelitatea îl jignește harul și el se depărtează sau își scurtează lucrarea sa. Credincioșia sa harului sau Domnului, omul o mărturisește prin faptul că nici în gânduri, nici în simțiri, nici în

fapte, nici în cuvinte, el nu îngăduie nimic din ce-și dă seama că e potrivit Domnului și, dimpotrivă, de îndată ce-și dă seama că pentru aceasta e voia lui Dumnezeu. Acest lucru cere uneori multă osteneală, siliri de sine și împotriviri de sine dureroase; însă el e bucuros să le aducă pe toate jertfă Domnului, căci după fiecare jertfă de acest fel, el capătă o răsplătire lăuntrică: pace, bucurie și o deosebită îndrăzneală în rugăciune. Prin aceste acte de credință față de har, se și încălzește darul harului în legătură cu rugăciunea, care, în acest timp, e deja neieșită.

Cu cât mai mult se înrădăcinează în inimă, rugăciunea lui Iisus, cu atât mai mult se încălzește inima și cu atât mai mișcătoare de sine devine rugăciunea; astfel că, focul vieții celei duhovnicești din inimă se aprinde și arderea ei ajunge neîncetată, pe măsură ce rugăciunea lui Iisus va cuprinde inima întreagă și va ajunge să se miște neîncetat. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag.141).

În privința căldurii care e în inimă în timpul rugăciunii lui Iisus, Ep. Teofan ne previne că trebuie deosebite diferite feluri de călduri: căldura firească și căldura harică. “Cel dintâi rod al căldurii este adunarea gândurilor laolaltă și îndreptarea lor neieșită spre Dumnezeu. Dacă gândurile obosesc și nu te lasă să te statornicești cu luare aminte înaintea lui Dumnezeu, apoi căldura din acest timp nu e a lui Dumnezeu, ci e a ta” (Ep. Teofan, *Scrisori din viața cea duhovnicească*, p. 142). Când însă luarea aminte se va coborî în inimă, atunci ea va trage acolo într-un singur punct toate puterile sufletului și ale trupului. Această concentrare a întregii vieți omenești într-un singur loc, trezește acolo o simțire deosebită, și această simțire este chiar începutul viitoareii călduri. Simțirea noastră, care la început este ușoară, abia ca o adiere, sporește mereu, se împuternicește, pătrunde în adânc, și din rece cum era la început, trece într-o simțire caldă, prinzându-se întreaga luare aminte într-însa. Și de aceea, la început se întâmplă, că luarea aminte nu poate fi ținută în inimă, decât prin încordarea voinții, dar mai târziu, această putere a atenției naște în suflet o căldură, care ne ține apoi luarea aminte, fără o deosebită încordare a voinții. După

aceasta, ele se sprijină una pe alta și trebuie să petreacă nedespărțite, fiindcă împrăștierea minții răcește căldura, iar micșorarea căldurii slăbește luarea aminte. De aici legea vieții celei duhovnicești: ține inima în simțirea lui Dumnezeu și totdeauna vei petrece în aducerea aminte de Dumnezeu. Oare această căldură e duhovnicească? Nu, nu e duhovnicească, ci obișnuită, firească, a sângelui. Însă, fiindcă ea ține luarea aminte în inimă și prin aceasta ajută la dezvoltarea acolo a mișcărilor duhovnicești arătate mai sus, apoi ea se numește duhovnicească, însă numai în cazul că ea nu este însoțită de simțirile poftelor, chiar ușoare de ar fi ele, ci ține sufletul și trupul într-o stare de trezvie. De aici urmează că de îndată ce căldura, care însoțește rugăciunea lui Iisus, nu e însoțită de simțiri duhovnicești, apoi ea nu trebuie numită duhovnicească; ci pur și simplu căldură a sângelui; și ea fiind astfel, nu e rea, dacă e numai legată, după cum s-a spus, de mișcările poftelor. Iar dacă e legată, apoi e rea și trebuie alungată. De aceea e greșit să te mulțumești sau să te mărginești la numai o singură simțire a căldurii, fără să te îngrijești de simțirile duhovnicești, chiar despre aducerea aminte de Dumnezeu, ci numai ca să fie căldură; acest lucru trebuie observat și îndreptat; căci în acest caz va rămâne numai căldura sângelui, cea animalică. Această căldură nu trebuie socotită duhovnicească sau harică. Ea poate fi numită duhovnicească numai când e însoțită de mișcări duhovnicești de rugăciune. Cine o numește duhovnicească fără de acestea, acela îngăduie o nedreptate. Cine o numește harică, e nedrept încă mai mult. Căldura harică e cu totul alta, și ea, propriu-zis, este duhovnicească. Ea e despartită de trup, și în trup nu produce schimbări observate, și este mărturisită printr-o subțire simțire dulce. După aceste simțiri, fiecare poate defini și deosebi căldura. Acest lucru trebuie să-l facă fiecare singur. Un străin aici n-are nici în clin, nici în mână (n-are nici loc nici ce lucra). (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 11).

Asemenea Episcopului Teofan, ne ferește de a primi căldura firească și Ep. Ignatie: "Căldura care vine de la o nevoință materialnică forțată e la fel materialnică. Aceasta e o căldură trupească, a sângelui, e în latura firii căzute. Un nevoitor neiscusit,

simțind această căldură, neapărat își va închipui ceva despre ea, va găsi în ea o plăcere, o îndulcire, care cuprinde în sine un început de înșelare de sine. Nu numai că nu trebuie să gândești ceva deosebit despre această căldură, ci dimpotrivă trebuie să iei anumite măsuri de pază împotriva ei, atunci când ea se ivește. Paza aceasta e necesară din pricină că această căldură, fiind a sângelui, nu numai că se poate muta în alte părți ale pieptului, ci foarte ușor se poate lăsa și mai jos, și poate stârni niște mișcări nedorite de trup”.

“Prin rugăciunea lui Iisus nu trebuie să căutăm, ca să simțim în inimă o căldură fizică, ci trebuie de căutat ca în inimă să picure focul harului și să înceapă rugăciunea cea necurmată, prin care fapt se și determină starea harică. Trebuie știut că rugăciunea lui Iisus, când va cădea scânteia lui Dumnezeu în inimă, o ațâță într-o flacără, însă ea singură nu dă această scânteie, ci numai ajută primirea ei. Cu ce ajută? Cu aceea că adună gândurile laolaltă și-i dă posibilitatea sufletului să stea în fața Domnului și să umble în prezența Lui. Cel mai de seamă lucru e să stai și să umbli în fața lui Dumnezeu, strigând către El în inimă. Așa făcea Sf. Maxim Căvsocalivitul”.

Arderea cea duhovnicească a inimii spre Domnul este dragostea față de El. Ea se aprinde de la atingerea Domnului de inimă. Fiindcă El în întregime este dragoste, apoi și atingerea Lui de inimă, îndată aprinde dragostea față de El. Iar de la dragoste, aprinderea inimii pentru El. Ei, iată acest lucru trebuie să fie ținta căutărilor. Lucrarea rugăciunii lui Iisus este numai o unealtă pentru aceasta sau, mai bine zis, numai o osteneală care arată o dorință puternică a sufletului de a-L afla pe Domnul.”

Episcopul Teofan mai scrie despre căldură: “Când inima noastră se va aprinde de căldura Domnului Dumnezeu, apoi din acel timp va începe prelucrarea voastră lăuntrică. Focul acela mic va mistui totul din voi și-l va topi; vorbind altfel, va începe să înduhovnicească totul, până când te va înduhovnici cu desăvârșire. Până când nu va veni acel foc mic, înduhovnicirea nu se va face, oricât v-ați sili spre cele duhovnicești. Prin urmare, acum întreaga lucrare e să capeți acel foc mic. Însă să știți aceasta, că focul cel

mic nu se va arăta, până când patimile sunt în putere, deși nu li se face hatârul. Patimile sunt ca și umezeala din lemne: lemnele umede nu ard. Trebuie aduse lemnișoare uscate din altă parte și apoi să le aprinzi. Ele arzând, încep să usuce umezeala și pe măsură ce le usucă, aprind și lemnele cele umede. Astfel, focul cu încetul izgonind umezeala și aprinzându-se, va cuprinde cu flăcările și toate lemnele cele puse. Lemnele sunt toate puterile sufletului nostru și toate funcțiile trupului. Ele toate, până când omul nu ia aminte la sine, sunt pătrunse de umezeală - patimi, și până când patimile nu vor fi izgonite, cu îndărătnicie se împotrivesc focului celui duhovnicesc. Ele pătrund și în suflet și în trup și prin aceasta robesc chiar duhul - conștiința și libertatea și, astfel, domnesc asupra întregului om. Fiindcă ele sunt în legătură cu dracii, apoi, prin ele, și dracii domnesc asupra omului, care totuși își închipuie că el singur își este stăpân”. (*Sbornicul*, Q 94).

Nu trebuie de uitat însă, că afară de căldura cea firească și harică, mai poate fi, în timpul rugăciunii, și o a treia căldură - drăcească. Despre ea va fi spus mai amănunțit în alt loc, în scrierile starețului schimonah Vasile, care vorbește despre ea în predosloviile la cărțile Sf. Grigorie Sinaitul, Filotei Sinaitul și Isichie Ierusalimeanul.

Ca un exemplu izbitor al căldurii harice, ce se ivește în inimă, vreau să vă comunic povestirea Sf. Grigorie Sinaitul despre Maxim Cavesocalivitul, de care ne vorbește atât de des Ep. Teofan.

Eu vă voi transmite povestirea Sf. Grigorie Sinaitul despre Maxim Cavesocalivitul pe deplin, cum este expusă și în *Filocalie*. Din ea veți cunoaște nu numai cum s-a aprins în sufletul lui Maxim focul haric și s-a ivit rugăciunea lui Iisus necurmată, de sine mișcătoare, ci înaintea voastră se vor descoperi, într-o măsură oarecare, și tainele cele mai înalte ale stărilor de rugăciune, de care noi nu ne putem atinge în convorbirea noastră, pur și simplu pentru că tema aceasta e mai presus de vârsta noastră duhovnicească și de înțelegere. Însă a ști că aceste stări înalte de rugăciune există ne este de folos, ca să nu socotim că întregul cuprins al vieții de rugăciune este epuizat prin acele stări de rugăciune pe care le trăim noi înșine.

Deci, trec la povestirea Sf. Grigorie Sinaitul, așezată în volumul cinci al *Filocaliei*, sub denumirea: “*Din viața Cuviosului părintelui nostru Maxim Cavescolivitul. Despre rugăciunea minții cea harică*”.

“Dumnezeiescul Grigorie Sinaitul, întâlnind odată pe Sf. Maxim și vorbind cu el, între altele, l-a întrebat: te rog, pe tine, prea cinstite părinte al meu, spune-mi, dacă tu ai rugăciunea minții. Acela, plecându-și puțin capul i-a răspuns: nu vreau să ascund de tine, cinstite părinte, minunea Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, care s-a petrecut cu mine. Din tinerețe, eu aveam o mare credință în Stăpâna mea Născătoarea de Dumnezeu și o rugam cu lacrimi să-mi dea acest har al rugăciunii minții. Într-o zi, venind în biserică, după cum aveam obiceiul, o rugam pentru acest lucru cu o căldură a inimii fără de măsură, și când, pe urmă, am sărutat cu dragoste icoana Ei cea sfântă, îndată am simțit în pieptul meu și în inima mea o anumită căldură oarecare și o flacără, care a ieșit de la sfânta icoană, și care nu mă ardea, ci mă recorea și mă îndulcea, și aducea în sufletul meu o mare umilință. Din clipa aceea, părinte al meu, inima mea a început dinlăuntrul său să facă rugăciune, și mintea mea se îndulcește din aducerea aminte de Domnul meu Iisus Hristos și de Prea Sfânta Stăpâna mea de Dumnezeu Născătoare, și mereu petrece în această aducere aminte de ei; și din timpul acela, rugăciunea nu s-a mai curmat în inima mea - iartă-mă.

Îi zice lui Sf. Grigorie: spune-mi, sfinte părinte, s-a mai petrecut cu tine ceva în timpul când îți spuneai rugăciunea Doamne Iisuse Hristoase și celelalte; vreo schimbare oarecare dumnezeiască sau trăire, sau alt oarecare rod al Sf. Duh? - Dumnezeiescul Maxim i-a răspuns: da, și pentru aceasta, părinte, eu plecam în locurile pustii și totdeauna iubeam tăcerea deplină, ca să mă îndulcesc într-o măsură mai mare de rodul rugăciunii, adică de o dragoste prea îmbelșugată către Dumnezeu și de o răpire a minții către Domnul.

Sf. Grigorie l-a întrebat pe el: rogu-te, părinte, spune-mi, mai ai tu acelea despre care mi-ai vorbit? Dumnezeiescul Maxim, lăsându-și ochii în pământ, îi spune: nu mă cerceta pe mine despre înșelările mele.

Atunci Sfântul Grigorie i-a zis: O, de mi-ar da și mie Dumnezeu

astfel de înșelare, pe care o ai tu, sfinte părinte! Totuși, te rog să-mi spui: în clipa când mintea ta e răpită la Dumnezeu, ce vede ea cu ochii săi lăuntrici? Și poate oare mintea atunci să înalțe rugăciune laolaltă cu inima? Sf. Maxim i-a răspuns: nu, nu poate. Căci, când harul Sfântului Duh vine în om, cu ajutorul rugăciunii atunci rugăciunea se curmă, pentru că mintea atunci e toată cuprinsă de harul Sf. Duh și nu mai poate lucra cu puterile sale proprii, ci petrece fără de lucrare și se supune numai Duhului Sfânt, și unde voiește Duhul Sfânt acolo o duce, sau în aerul nematerialnic al luminii celei dumnezeiești, sau în altă oarecare contemplare negrăită, sau, după cum se întâmplă adesea, într-o convorbire dumnezeiască, și ca să spunem pe scurt, cum voiește Mângâietorul Sf. Duh, așa îi mângâie pe robii săi; cui și ce dar îi trebuie pe acela li-l și dă. Acestea, pe care le vorbesc eu, le poate vedea fiecare, limpede, în Proroci și Apostoli care s-au învrednicit să aibă tot felul de vedenii, deși oamenii își băteau joc de ei, și-i socoteau înșelați și beți. Astfel, proorocul Isaia a văzut pe Domnul pe un scaun înalt, preaînălțat și înconjurat de serafimi. Întâiul mucenic Ștefan a văzut cerurile deschise și pe Domnul Iisus Hristos de-a dreapta Tatălui și celelalte. La fel și acum robii lui Hristos se învrednicesc a vedea felurite vedenii, pe care unii nu le cred și nu le socot deloc adevărate, ci le socot înșelări, și pe cei care le văd îi numesc cuprinși de înșelare. De unii ca aceștia mă mir mult și nedumiresc, ce fel de oameni sunt ei, și cum de au orbit, de sunt chiar ca niște orbi; nu văd și nu le cred pe acelea pe care le-a făgăduit Dumnezeu cel nemincinos, prin buzele proorocului Ioil, anume că chiar pe acestea le va da Domnul celor credincioși, zicând: *“Turna-voi din duhul Meu peste tot trupul și vor proorocii”* (Ioil, 2, 28) - pe care har Domnul l-a trimis asupra ucenicilor Săi, și pe care îl dă și acum și-l va da până la sfârșitul veacului, după făgăduința Sa tuturor credincioșilor Săi robi. Deci, când acest har al Sfântului Duh se va coborî asupra cuiva, apoi nu-i arată obișnuit din lucrările lumii acesteia simțite, ci arată ceea ce omul niciodată n-a văzut și nu și-a închipuit. Atunci, mintea unui astfel de om învață de la Duhul Sfânt tainele cele mai înalte și mai ascunse, pe care după dumnezeiescul Pavel, nici ochiul

omului nu le poate vedea, nici mintea nu le poate pricepe, niciodată, de la sine (1 Cor. 2). Și ca să înțelegeți cum le vede mintea noastră pe ele, apoi ia aminte la cele ce-ți voi spune. Ceara, când se află departe de foc, e tare, și poate fi luată și ținută, dar de îndată ce vei arunca-o în foc se topește, și acolo în foc se aprinde și arde, și e pe de-a întregul lumină, și astfel se mistuie toată în foc. Așa și mintea omului, când ea petrece singură de la sine, fără să se întâlnească cu Dumnezeu, atunci pricepe, după cum se obișnuiește, toate cele din jurul ei după puterea sa, dar când se apropie de focul Dumnezeirii și de Duhul Sfânt, atunci pe de-a întregul e cuprinsă de focul cel dumnezeiesc și e pe de-a întregul lumină, și acolo, în flacăra Sf. Duh se aprinde și se revarsă în cugetări dumnezeiești și nu poate deloc, în mijlocul focului Dumnezeirii, să cugete la ale sale sau despre cele ce vrea.

După aceasta, Sf. Grigorie i-a amintit lui: se întâmplă, cavsocalivite al meu, și altceva, asemenea cu acestea, care este totuși o lucrare a înșelării. La aceasta, acel Mare Maxim i-a răspuns: se întâmplă, însă fiecare din aceste lucrări are semnele sale anumite, unele sunt semnele înșelării și altele sunt semnele harului. Când duhul cel rău al înșelării se apropie de om, apoi îi tulbură mintea și o face sălbatică, inima i-o împietrește și o întunecă, aduce asupra ei temere și frică și trufie, îi pervertește ochii, tulbură creierul, aduce tot trupul la cutremurare, în chip nălucitor îi aduce înaintea ochilor o lumină, nu luminoasă și curată, ci roșietică, mintea o face furioasă și îndrăcită, și gura e silită să vorbească cuvinte netrebnice și hulitoare; cel care vede pe acest duh al înșelării, de cele mai multe ori se supără și e plin de mânie, nu cunoaște deloc smerenia, plânsul cel adevărat și lacrimile, ci mereu se laudă și se mărește în zadar cu frumusețile sale, totdeauna se lasă mânat fără frâu și frică de Dumnezeu de mișcările patimilor și, în sfârșit, iese din minți și ajunge la pierzanie desăvârșită. De o astfel de înșelare să ne izbăvească Domnul cu rugăciunile tale, cinstite părinte.

Iar semnele harului sunt următoarele: când intră în om harul Sf. Duh, apoi îi adună mintea și-l face atent și smerit, îi aduce aminte de moarte și de păcatele lui, de judecata viitoare și de

chinurile cele veșnice, îi umple sufletul de o umilință cu zdrobire și-l mișcă spre plâns și lacrimi, îi face ochii mai blânzi și plini de lacrimi și cu cât se apropie (harul) mai mult de om, cu atât mai mult îi împacă sufletul lui și-l mângâie prin patimile sfinte ale Domnului nostru Iisus Hristos și prin nemărginita lui iubire de oameni; și mintea i-o umple de vederi (contemplări) înalte: a) a puterii lui Dumnezeu celei neajunsă cu mintea, cum El printr-un singur cuvânt, toate dintre neființă întru ființă le-a adus; b) a puterii lui celei nemăsurate prin care toate le ține, toate le chivernisește și de toate poartă grijă; c) a Sfintei Treimi celei neajunse și a adâncului celui necurmat al ființei lui Dumnezeu și celelalte. Atunci mintea omului rămâne încântată de acea lumină a lui Dumnezeu și se luminează de lumina cunoștinței de Dumnezeu, inima devine liniștită și blândă și izvorăște din belșug roadele Duhului Sfânt; bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătate, îndurerare, dragoste, smerenie și celelalte (Gal. 5, 22) și sufletul lui primește o veselie negrăită.

Auzind acestea, Sf. Grigorie Sinaitul a venit întru uimire, mirându-se de cele ce vorbea Cuviosul Maxim, și mai mult nu-l numea om ci Înger pământesc.

În cuvintele Cuviosului Maxim sunt arătate stări de rugăciune care stau dincolo de hotarele unei rugăciuni obișnuite și accesibile oamenilor, atât a celei lucrătoare cât și a celei de sine mișcătoare. La aceste stări de rugăciune, omul nu poate ajunge prin eforturile sale și nici nu trebuie să năzuiască spre acestea. Acolo îl duce pe om Duhul Sfânt. Și atunci i se descoperă omului, pe cât e el în stare să primească, taine cerești și vederi (contemplări) pe care el nu poate nici să le redea prin cuvinte omenești.

Despre aceste stări de rugăciune, Ep. Teofan scrie: “În ce privește contemplarea, apoi la niciunul din Sf. Părinți nu găsim că am putea ajunge la ea singuri, și prin urmare, am putea face ceva și din partea noastră ca să facem ceva. Contemplarea, după cuvintele lor, se dădea numai acelor care au reușit să-și curețe inima cu desăvârșire și s-au unit strâns cu Domnul. Dintr-o mie, numai unul reușește să-și câștige rugăciunea curată, iar rugăciunea cea duhovnicească sau, ceea ce e tot una, contemplativă, abia de se

află câte unul din neam în neam (din generație în generație) ca s-o aibe (*Scrisori despre viața cea duhovnicească, pag.223*).

Noi am ajuns până la punctul unde trebuie să încheiem convorbirea noastră cea generală despre rugăciunea lui Iisus și vom trece acum la acea parte a convorbirii, unde vor fi expuse povețele despre rugăciunea lui Iisus ale celor mai vechi Sf. Părinți și nevoitori ai Bisericii Ortodoxe.

DIALOGUL III (Convorbirea a treia)

Povătuirile despre lucrarea lăuntrică și despre rugăciunea lui Iisus, ale Sf. Părinți ai Bisericii Ortodoxe, ale celor din vechime: Vasilie cel Mare, Macarie cel Mare, Ioan Gură de Aur, Efrem Sirul, Ioan Scărarul, Isichie Ierusalimneanul, Filotei Sinaitul, Varsanufie și Ioan, Isaac Sirul și Cuviosul Serafim de Sarov

Monahul. Convorbirile noastre anterioare au avut mai mult sau mai puțin caracterul unei expuneri consecvente și sistematice a învățaturii Bisericii Ortodoxe despre ceea ce este rugăciunea lui Iisus, care este însemnătatea ei în viața cea duhovnicească a creștinului, cum trebuie lucrată, care sunt în noi, condițiile lucrării ei binefăcătoare, ce greutăți și ce greșeli se pot ivi în timpul îndeletnicirii cu această rugăciune și așa mai departe.

În dorința de a lămuri cât mai deplin și pe toate fețele cele spuse în convorbirile anterioare, vreau, spre a completa cele spuse, să expun în convorbirea de acum învățătura despre rugăciunea lui Iisus și despre rugăciune în genere, a unora dintre Sf. Părinți și nevoitori ai Bisericii Ortodoxe, care au scris sau au învățat despre lucrarea minții.

Din totalitatea povătuirilor lor se va căpăta o descriere mult mai adâncă și multilaterală a lucrării minții și, eu socot că acest lucru ne va fi de folos și ne va da o cunoaștere mult mai dreaptă, mai largă și mai adâncă în această lucrare.

Vom începe cu Părinții Bisericii cei mai din vechime și treptat vom trece la povătuitorii cei mai apropiați de noi, după timp, ai rugăciunii lui Iisus.

Ce veți zice de aceasta, dragă părinte?

Preotul: Ce pot să spun eu? Eu voi asculta tot ce-mi veți spune cu cea mai mare mulțumire și interes, fiindcă din acestea voi căpăta o nouă lămurire și mângâiere.

Monahul. Deci, cu binecuvântare, să continuăm convorbirea.

Prea Sfințitul Episcop Teofan, înainte de a începe tipărirea traducerii sale patristice "*Filocalia*", în prefață ne arată însemnătatea și necesitatea cunoașterii literaturii patristice, nu numai pentru călugări, ci și pentru mireni, care prețuiesc unitatea, integritatea și plinătatea concepției creștine despre lume și a viețuirii creștine. Pentru cunoștința pe care vrem s-o facem cu literatura patristică și ascetică despre rugăciunea lui Iisus și despre rugăciunea în genere, predoslovla Ep. Teofan la *Filocalie* e o introducere foarte potrivită. După cuvintele lui: "Viața cea într-adevăr creștină, ascunsă în Domnul nostru Iisus Hristos, începe, se desfășoară și ajunge la desăvârșire, în măsura sa pentru fiecare, după bunăvoința lui Dumnezeu Tatăl, cu lucrarea harului Prea Sfântului Duh, care este în toți creștinii, sub îndrumarea Însuși a lui Hristos Domnul, care ne-a făgăduit să petreacă cu noi, nedespărțit, în toate zilele.

Harul lui Dumnezeu îi cheamă pe toți spre o astfel de viață și ea nu numai că e posibilă pentru toți, dar e și obligatorie, pentru că în ea e tot miezul creștinismului. De această viață nu se împărtășesc toți cei chemați, iar părtașii și cei adevărați nu toți se împărtășesc în aceeași măsură. Cei aleși pătrund adânc în ea și pe treptele ei se urcă sus.

Manifestările ei, precum și bogățiile domeniului, în care ea se desfășoară, nu sunt mai puțin îmbelșugate și felurite decât manifestările vieții celei mai obișnuite. Și dacă ar putea fi înțeles limpede și descris pe înțeles tot ce se petrece acolo: năvălirile și ispitele vrăjmașului, luptele și învingerile, căderile și ridicările, nașterea și întărirea feluritelor fenomene ale vieții duhovnicești, treptele sporirii generale și starea minții și a inimii potrivită fiecăreia din trepte, lucrarea cea dimpreună a libertății și a harului întru toate simțirile apropierii, sau depărtării lui Dumnezeu, simțirile atotputerniciei proniatoare și așezarea noastră - definitivă și fără întoarcere - în mâna cea dreaptă a Domnului, cu părăsirea tuturor mijloacelor de lucrare proprie, însoțite totuși de o lucrare necurmată și încordată (a rugăciunii, n. tr.), - dacă toate acestea și multe altele ar fi putut fi descrise limpede și lesne de înțeles, apoi ar înfățișa un tablou care s-ar asemana cu o călătorie prin univers.

Călătorii scriu într-un jurnal de călătorie despre tot ce întâlnesc în cale, care merită o atenție oarecare. Au scris notele lor și aleșii lui Dumnezeu, care au urmărit toate cărările vieții duhovnicești în toate direcțiile, despre tot ce întâlneau și încercau în această călătorie a lor plină de multe osteneli. Însă soarta și destinația unora și a altora dintre note nu e aceeași.

Cei ce n-au mijloace de a călători și fără a se mișca din loc pot să-și facă o idee și o imagine aproximativă despre țările străine, prin citirea notelor de călătorie ale altor călători, pentru că formele de viață ale tuturor fapturilor mai mult sau mai puțin se aseamănă unele cu altele, ori în ce țări s-ar manifesta. Însă în ce privește încercările de viață duhovnicească, acest lucru se petrece altfel. Încercările acestea pot fi pricepute numai de cei ce pășesc pe calea acestei vieți. Pentru cei ce n-au pășit pe ea, acest lucru e o știință cu totul necunoscută; însă și cei ce au pășit pe ea nu pot înțelege totul de îndată. Noțiunile și imaginile lor se limpezesc pe măsura mersului și adâncirii în țara duhului. Pe măsură ce se înmulțesc încercările proprii de viață duhovnicească devin tot mai limpezi și mai de înțeles arătările încercărilor făcute de către Sfinții Părinți în scrierile lor.

Însă, cu toate acestea, descrierea diferitelor manifestări ale vieții duhovnicești, care se cuprinde în scrierile patristice, nu este un dar cu totul zadarnic chiar și pentru toți ceilalți creștini. Ea îi dă să înțeleagă fiecăruia, că dacă el încă n-a încercat cele despre care se vorbește în această descriere, apoi înseamnă că felul de viață ce s-a statornicit pentru el, cu toate că, cu el i se împacă conștiința lui de creștin, nu este o desăvârșire definitivă, afară de care nu ne mai rămâne nimic de dorit și mai sus de care n-avem unde să mergem, dându-ne de înțeles acest lucru, ea (descrierea) nu poate să nu ne trezească râvna spre propășire, nu poate să nu ne atragă înainte (să nu ne cheme), arătându-ne mereu ceva mai bun decât ceea ce avem, mai sus, tot mai sus.

Pentru cei care au pășit pe calea spre mai bine și mai desăvârșit, ea le dă îndrumările necesare în cazurile de îndoieli și nedumeriri, atunci când de față îți lipsește o îndrumare iscusită și când anume acest lucru întâmpină încurcături, care nu îngăduie să se dea o dezlegare definitivă, care ar înlătura orice șovăială în cel ce merge. E foarte im-

portant să știi cum și unde să calci în anumite cazuri, ca să nu faci vreo greșeală. Și iată o expresie oarecare patristică risipește întunericul, strălucind, în noapte, cu raza unui fulger.

În genere, acest lucru e ca o seră duhovnicească, în care cel credincios, citind îndrumările despre fenomenele vieții duhovnicești, pătrunde cu conștiința și cu inima și fiind supus acolo unor înrăuriri simțitoare ale contemplărilor stărnite, simte că el plutește în aceste clipe într-o oarecare altă atmosferă, purtătoare de lumină și purtătoare de viață. Acestea sunt clipe pline de bucurie și de obicei cât durează ele atunci încolțesc și ajung la maturitate anumite odrăsliri pe pomul vieții duhovnicești. Și de aceea nu-i nimic de mirare, dacă cel ce a încercat acestea, de îndată ce are o clipă slobodă, se grăbește spre descrierile de încercări ale vieții celei duhovnicești, așa cum se grăbește un iubitor de câștiguri spre locurile ce promit un câștig, și cel ce iubește plăcerile, spre locurile de plăceri. În acest timp, el adesea dorește să respire un aer duhovnicesc înviorător și întremător. Și totuși, aici nu este o curiozitate zadarnică. Nu, aici este o lucrare de o necesitate din cele mai de seamă, pentru sporirea și buna stare a duhului nostru.

Iată de ce, printre creștinii cei adevărați, totdeauna s-a simțit și se simte nevoia de a avea la îndemână scrierile Sf. Părinți despre viața cea duhovnicească. Însă, pe cât este de lăudabilă simțirea acestei nevoi, pe atât e de obligatorie satisfacerea ei din partea acelor care au datoria și puterea spre aceasta. Ea a și fost pururea satisfăcută prin editarea acestor scrieri atât în întregime - de pildă ale Sfinților Macarie, Isaac și Efreem Sirianii, ale Scărarului și ale multor altora, cât și a unor culegeri din ele. Din numărul acestor culegeri e și cunoscuta tuturor *Filocalie*, ca cea mai bună dintre ele”. (Ep. Teofan, Primul volum al *Filocaliei*. Introducere).

Urmând îndemnul Prea Sfințitului Teofan, și noi pășim în această țară (latură) a vieții celei duhovnicești, căreia și sunt închinat paginile cărților lăsate nouă de Sf. Părinți și nevoitori ai Bisericii Ortodoxe. Noi vom expune învățătura lor prin cuvintele lor proprii și în aceeași ordine cum e redată în cartea Ep. Teofan: “*Învățăturile Sf. Părinți despre rugăciune și trezvie...*” (Ed. 2-a Moscova, 1884) și completând-o, în caz de nevoie, cu extrase din operele lor.

Sfântul Vasilie cel Mare

Să începem cu Sf. Vasilie cel Mare, “Stâlpul cel de foc, gura cea de foc a Duhului Sfânt, ochiul bisericii (după expresia starețului Paisie Velicicovschi). Sf. Vasilie cel Mare, tâlcuind cuvintele dumnezeieștii Scripturi - *“Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, lauda Lui pururea în gura mea”*, învață foarte frumos. Socot că este cu neputință ceea ce spune proorocul, căci cum poate lauda lui Dumnezeu să fie pururea în gura omului? Când omul petrece în vorbire omenească obișnuită, apoi în gura lui nu e lauda lui Dumnezeu; când doarme, desigur că nu; când mănâncă sau bea, poate gura lui să rostească laudă? Răspundem la aceasta - că este gura duhovnicească a omului celui dinlăuntru, prin care el primește Cuvântul lui Dumnezeu cel de viață făcător, ca pe o pâine ce se coboară din cer. Despre această gură, prorocul zice: *“deschis-am gura și am tras Duh”*, și Domnul ne cheamă ca pe această gură s-o avem deschisă spre primirea hranei celei adevărate: “deschide”, zice, “gura ta și o voi umple pe ea”. Căci se poate că și un gând despre Dumnezeu, răsărit și întipărit în mintea sufletului să se numească laudă, care pururea vine de la Dumnezeu în suflet; poate și după Apostol, cel grijuliu să le facă toate spre slava lui Dumnezeu. Fiindcă fiecare lucru și fiecare cuvânt și fiecare mișcare a minții are putere de laudă. Și de aceea, de mănâncă dreptul sau bea, sau altceva de face, toate acestea el le face spre slava lui Dumnezeu; inima lui veghează și în timpul somnului (*Din viața și scrierile starețului Paisie*, Ed.1847, pag. 214).

Episcopul Teofan, în *Sbornicul* său “Despre trezvie”, citează următoarele cuvinte ale Sf. Vasile: “Cum să ajungem la nerăspândire în timpul rugăciunii? Fără îndoială, încredințându-ne că Dumnezeu e înaintea ochilor...; cel ce se roagă cu o astfel de convingere, va avea mintea neabătută de la Cel ce cercetează inimile și rărunchii, împlinind cele scrise: *“ridicând mâini cuvioase fără de mânie și îndoială”* (1 Tim. 2, 8) (*Învățăturile Sf. Părinți*, 26).

Se poate oare ajunge la nerăspândire întru toate și în orice loc

- și cum se poate ajunge la acestea? Că acest lucru se poate, ne-a arătat acela care a zis: *“ochii mei pururea spre Domnul”* (Is. 24, 15), și *“văzut-am pe Domnul pururea înaintea mea, căci de-a dreapta mea este, ca să nu mă clatin”* (Ps.15, 8). Iar pentru ca acest lucru să fie cu putință, despre aceasta s-a spus mai sus și anume: pentru aceasta nu trebuie dat sufletului răgaz ca să fie deșert de gândurile despre Dumnezeu și despre lucrurile și darurile lui Dumnezeu, la fel și de mărturisirea pentru toate”. (*Învățăturile Sf. Părinți*, Q 7). “Din ce pricină omul pierde aducerea aminte necurmată despre Dumnezeu? Dacă el nu ține minte de binefacerile lui Dumnezeu” (Q 10).

Rugăciunea trebuie preferată tuturor lucrurilor. Marta primește pe Domnul (și stăruie să-L ospăteze), iar la picioarele lui șade Maria. Amândouă surorile au o osârdie frumoasă; însă tu osebește lucrarea. Domnul a aprobat osârdia amândorura femeilor; însă pe Maria a preferat-o Martei. Marta e imaginea unei slujiri active pentru alții; Maria e imaginea unei stări contemplative în fața lui Dumnezeu, în rugăciune. Alege ce vrei; și prin una și prin alta îți vei câștiga rodul mântuirii; totuși cea din urmă e mai înaltă decât cea dintâi. *“Maria partea cea bună și-a ales”* (Luca 10, 42). Dacă vrei și tu să fi tăinuitor al lui Hristos, așază-te la picioarele Lui și petreci în contemplarea Lui prin rugăciune (Q 11).

“Dacă vei fi osândit de conștiința ta, ca un disprețuitor al poruncilor lui Dumnezeu și dacă vei sta la rugăciune cu răspândire, atunci când ai fi putut sta și fără de răspândire, apoi să nu îndrăznești să stai înaintea Domnului, ca rugăciunea ta să nu se prefacă în păcat. Iar dacă tu te străduiești, însă nu reușești să te rogi fără de răspândire, apoi silește-te, din răspuțeri și continuă să stai în fața lui Dumnezeu, îndreptându-ți mintea spre El și adunându-ți mintea înlăuntrul tău, și Dumnezeu te va ierta; că nu din nepăsare, ci din neputință n-ai putut să stai în fața lui Dumnezeu, cum se cuvine” (Q 16).

Trebuie cu toată paza să ne ferim mintea (Pilde, 4, 23), ca să nu piardă deloc gândul despre Dumnezeu și aducerea aminte de minunile Lui să n-o întinăm prin imaginile celor deșarte, ci gândul cel sfânt despre Dumnezeu, să-l purtăm pretutindeni cu noi, ca pe

o pecete de naștere întipărită în sufletele noastre, printr-o amintire necurmată și curată. Căci astfel câștigăm noi dragostea către Dumnezeu, care ne și îndeamnă spre împlinirea poruncilor lui Dumnezeu și totodată și ea e păzită de ele, ajungând necurmată și neclintită (Q 25).

“De unde e răspândirea și gândurile? Și cum să le punem rînduială? Răspândirea vine de la trândăvia minții care nu se ocupă de cele necesare. Iar mintea rămâne în trândăvie și nepăsare din pricina necredinței în prezența lui Dumnezeu, Cel ce cearcă inimile și rărunchii. Căci dacă cineva va crede acest lucru, apoi, fără îndoială, va face acest lucru: *“Văzut-am pe Domnul înaintea mea, căci de-a dreapta mea este ca să nu mă clatin”* (Ps.15, 3). Iar cine a ajuns la acestea și la cele asemenea lor, acela niciodată nu va îndrăzni și nici nu va avea timp să gândească ceva ce nu e spre zidirea credinței, deși acest lucru ar părea bun, iar nu numai ceva oprit și nepăcut lui Dumnezeu (Q 27).

Sfântul Macarie Egipteanul

De la Vasilie cel Mare trecem la marele Macarie Egipteanul, pe care starețul moldovean Paisie Velicicovschi îl numește “Egiptean” sau mai bine zis soare ecumenic (a toată lumea), care a strălucit în darurile cele negrăite ale Sf. Duh mai luminos decât soarele.

Iată ce scrie Macarie cel Mare despre raporturile sufletului omenesc cu Dumnezeu; eu citez cuvintele Sf. Macarie după *Filocalie* (vol.1, ed. 3-a):

“Nu este o altă apropiere și legătură cum e cea dintre suflet și Dumnezeu și între Dumnezeu și suflet. Dumnezeu a zidit făpturi felurite; a făcut cerul și pământul, soarele, luna, apele, pomii cei roditori, toate felurile de animale. Însă în nici una dintre aceste făpturi nu odihnește Domnul. Orice făptură este în stăpânirea Lui, însă în nici una din ele nu și-a întărit tronul Său și nu a statornicit o comuniune cu ele; a binevoit numai în om, intrând în comuniune cu el. Oare vezi aici înrudirea lui Dumnezeu cu omul și a omului cu Dumnezeu?

De aceea, sufletul înțelegător și binepriceput, înconjurând toate zidirile, nicăieri nu-și află odihnă decât numai în unul Dumnezeu. Și Domnul nu binevoiește atât de mult față de nimeni, ca față de om numai”. (Q 1).

Însă Domnul nu atinge libertatea omului, cu care l-a înzestrat.

“Firea omenească, lesne schimbătoare, înclină când la rău, când dimpotrivă, la frumos și din această pricină are puterea de a se învoi cu orice fapte ar vrea. De aceea, firea noastră e lesne primitoare și de bine și de rău: și pentru harul lui Dumnezeu și pentru puterea cea potrivnică. Însă ea nu poate fi silită de nevoie (fără de voie)”. (Q 16).

Păcatul s-a înrădăcinat adânc în sufletul omului: “Intrând în sufletul omului, păcatul a cuprins pajiștile sufletului până la ascunzișurile lui cele mai adânci și s-a transformat în obișnuință și convingere, ce crește în fiecare din pruncie, ce cultivă și-l învață pe om cele rele” (Q 30).

“Lumea cea văzută, de la împărați și până la cei săraci, toată e în tulburare, în neorânduială, în luptă, și nimeni din ei nu știe pricinile acestui lucru. Păcatul ce a pătruns, ca un fel de putere gândită (înțelegătoare) și esență satanică, a semănat tot răul; el lucrează tainic asupra omului celui dinlăuntru și asupra minții și se luptă cu el prin gânduri; iar oamenii nu știu că fac acest lucru îndemnați de o putere străină; dimpotrivă, socot că acest lucru e firesc și că fac acest lucru după judecata lor proprie. Dar cei ce au pacea lui Hristos chiar în minte și luminarea lui Hristos, cunosc de unde se ridică toate acestea” (Q 36).

Și totuși păcatul nu l-a robît pe om în întregime: “A rămas în om libertatea, pe care i-a dat-o Dumnezeu de la început. După cum cel desăvârșit nu e legat de bine prin vreo necesitate, așa nu e legat de rău cel afundat în păcat și care se face pe sine vas al diavolului” (Q 43).

“Tu ești liber, și dacă vrei să pierzi, apoi firea ta se schimbă lesne. Cine vrea, acela se supune lui Dumnezeu și merge pe calea neprihănirii și-și stăpânește poftele, căci o minte ca aceasta se luptă împotrivă și printr-un cuget puternic poate birui toate năzuințele cele păcătoase și dorințele cele scârboase” (Q 44).

Însă numai prin puterile sale, omul nu poate învinge păcatul pe deplin.

“În zadar, totuși, îngâmându-se, socoate prin libertatea sa să înlătore prilejurile de păcătuire. Libertatea, posibilă pentru om, se extinde și asupra faptului că trebuie să te împotrivești diavolului, dar ca pe lângă această posibilitate, neapărat să ai și putere asupra patimilor” (Q 45).

Despre legătura păcatului cu firea omenească, Sf. Macarie scrie: “În noi lucrează răul cu toată puterea și cu toată sensibilitatea, sugerându-ne toate dorințele cele necurate, însă se unește cu noi nu așa cum spun unii acest lucru despre amestecarea vinului cu apă, dar după cum pe același ogor cresc și grâul pe de o parte și neghina pe altă parte, sau cum într-o casă se află de o parte tâlharul iar pe de altă parte stăpânul casei”. (Q 46).

“Izvorul slobode o apă curată, însă la fundul lui e noroiul. Dacă cineva ar tulbura noroiul - izvorul întreg se face turbure. Astfel și sufletul când e tulburat, se amestecă cu păcatul. Și satana devine parcă una cu sufletul nostru; amândouă duhurile în timpul curviei sau uciderii alcătuiesc ceva unitar. Iar în altă vreme, sufletul independent lucrează singur de la sine și se căiește de faptele sale, plânge, se roagă și-și aduce aminte de Dumnezeu” (Q 48).

Vindecarea unui suflet omenesc atins de păcat este cu putință să vină numai de la Dumnezeu.

“Un suflet, rănit de la început cu o rană de nevindecat a rănilor celor purtătoare de vătămare, nimeni n-a putut să-l vindece până când n-a venit Mântuitorul, adevăratul doctor, Carele tămăduiește în dar și Care se dă pe sine preț de răscumpărare pentru neamul omenesc. Numai El a săvârșit marea și mântuitoarea răscumpărare și vindecare a sufletului; El a slobozit-o și a scos-o din robie și din întunec”. (Q 53).

Domnul nostru Iisus Hristos pentru aceasta a și venit ca să schimbe, să transforme și să înoiască firea și acest suflet doborât de patimi din pricina căderii în păcat, să-l rezidească, unindu-l cu dumnezeiescul Duh. El a venit ca să-i facă pe cei ce cred în El, o minte nouă, un suflet nou, ochi noi, auz nou, limbă duhovnicească nouă, într-un cuvânt oameni noi” (Q 58).

“Domnul neîncetat bate în ușile inimilor noastre, ca să-l deschidem și El să intre și să odihnească și lăcaș să-și facă la noi. Căci zice: *“Iată, stau la ușă și bat; dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el”* (Apoc. 2, 20). Pentru aceasta a binevoit a pătimi mult, dându-și trupul Său la moarte și răscumpărându-ne pe noi din robie, ca, venind la sufletul nostru, să facă în el locaș. Căci și hrana și băutura și îmbrăcămintea și acoperământul și odihna Lui e în sufletele noastre. De aceea neîncetat bate la ușă, dorind să intre la noi. Să-L primim deci și să-L introducem înlăuntrul nostru; pentru că pentru noi, El este și hrană și băătură și viață veșnică. Și orice suflet care nu L-a primit pe El în sine și nu L-a odihnit în sine acum, sau mai bine zis singur nu s-a odihnit în El, nu poate avea moștenire cu Sfinții întru Împărăția Cerurilor și nu poate intra în Cetatea cea cerească. Tu Însuși, Doamne Iisuse Hristoase, du-ne pe noi întru aceea!”(Q 65).

Mântuirea omului deși se săvârșește de Dumnezeu, însă nu și fără voia omului însuși.

“Omul din fire are inițiativă și anume pe ea o caută Dumnezeu. De aceea, poruncește ca omul de la început să priceapă, pricepând să iubească și să ia inițiativa cu voință. Iar ca să pună gândul în lucrare sau să suporte osteneala, sau să săvârșească lucrarea, acest lucru harul Domnului i-l dă celui ce a dorit și a crezut. De aceea viața omului parcă ar fi o condiție necesară. Unde nu este voință - Însuși Dumnezeu nimic nu face - deși, după libertatea Sa ar putea-o face. De aceea, săvârșirea faptei de către Duhul, depinde de voința omului. Iarăși dacă nu dăm voința noastră pe deplin, apoi Dumnezeu cel minunat întru toate și cu mintea necuprins (necugetat cu desăvârșire) ne atribuie nouă întreaga lucrare” (Q 67). “După cum albina lucrează fagurul în stup, în taină, așa și harul, în taină, produce dragostea sa în inimi și amărăciunea o preface în dulceață, iar impietirea inimii într-o inimă moale” (Q 188).

“Omul nu se face vrednic de partea cea bună de îndată ce aude cuvântul lui Dumnezeu. Afirmând contrariul, îi răpești omului voința și negi existența puterii celei potrivnice, care luptă împotriva minții. Iar noi spunem, că cel ce ascultă cuvântul vine întru zdrobire

și pe urmă începe să se îndeletnicească și să se învețe pentru luptă, se nevoiește și se străduiește împotriva satanei; și după o hărțuială și luptă îndelungată, învinge și ajunge creștin (adică se hotărăște să fie un urmaș riguros al lui Hristos). (Ep, Teofan, 76).

“Pătrunde în esența cea gânditoare a sufletului și pătrunde nu ușor. Sufletul cel nemuritor e ca un fel de vas prețios. Uită-te cât e de mare cerul și pământul și n-a binevoit pentru ele Dumnezeu, ci numai pentru tine. Privește la noblețea și vrednicia ta, căci nu pe îngeri a trimis Dumnezeu, ci Însuși Domnul a venit mijlocitor pentru tine, ca să cheme pe cel pierdut, rănit, să-ți dea ție înapoi cel dintru început al lui Adam cel curat. Însuși Dumnezeu a venit să te apere și să te scape de moarte. Deci stai și închipuie-ți cât de mare e purtarea de grijă pentru tine” (Q 77).

Încă de aici, de pe pământ, trebuie să înceapă renașterea sufletului și unirea lui cu Duhul Sfânt.

“După cum viața din trup nu e de la el însuși, ci de la acela care e în afară de el, adică din pământ, și fără de cele existente în afară de el îi este cu neputință să viețuiască, astfel, dacă sufletul încă de pe acum nu se va renaște în acel pământ al celor vii și nu se va hrăni acolo duhovnicește și nu va crește duhovnicește, sporind înaintea Domnului și nu-l va îmbrăca Dumnezeirea în veșmintele cele negărite ale podoabei cerești, apoi fără acea hrană îi este cu neputință să trăiască singur de la sine într-o îndulcire și odihnă. Căci firea lui Dumnezeu are și pâinea vieții, pe acela Care a zis: *“Eu sunt pâinea vieții”* (Ioan 6, 35) și *“apa cea vie”* (Ioan 4, 10) și *“vinul care veselește inima omului”* (Ps. 103, 15) și *“untdelemnul bucuriei”* (Ps. 44, 8) și hrana cea de multe feluri a Duhului celui ceresc și veșmintele cele cerești purtătoare de lumină, care se dăruiesc de Dumnezeu. În aceasta se și cuprinde viața cea cerească a sufletului. Vai de trup când el se oprește numai asupra firii sale, fără să aibă împărtășire cu dumnezeiescul Duh, pentru că moare fără să se învrednicească de viața dumnezeiască cea veșnică. Cum cad în deznădejde cei bolnavi, când trupul lor nu mai poate să primească mâncare și plâng pentru ei cei de aproape, prietenii, rudele și cei iubiți de ei, astfel și Dumnezeu și Sfinții Îngeri socot

vrednice de lacrimi acele suflete care nu gustă din hrana cea cerească a Duhului și nu viețuiesc întru nestricăciune” (Q 86).

Păzindu-și sufletul omul trebuie să ducă o luptă cu bărbăție împotriva Satanei.

“Se întâmplă că Satana vorbește cu tine în inimă: “Vezi câte rele ai făcut tu; vezi de câtă furie e plin sufletul tău; ești atât de împovărat de păcate încât nu te mai poți mântui”. Iar acest lucru îl face ca să te arunce întru deznădejde, pentru că lui îi este neplăcută pocăința ta. Căci de îndată ce, prin căderea în păcat, a intrat păcatul, în fiecare clipă el vorbește cu sufletul cum vorbește un om cu altul. Răspunde-i și tu: “Am în Scriptura Domnului mărturia: nu voiesc moartea păcătosului, ci pocăința, ca el să se întoarcă de la calea lui cea vicleană și să fie viu (Iez. 33, 11). Căci El pentru aceasta s-a coborât ca să-i mântuiască pe cei păcătoși, să-i învieze pe cei morți, să-i facă vii pe cei omorâți, să-i lumineze pe cei ce se află în întunec” (Q 98).

Închipuie-ți tabăra Perșilor și tabăra Romanilor. Și iată au ieșit din ei doi tineri înaripați de vitejie și cu puterea la fel și duc luptă. La fel și puterea cea potrivnică și mintea sunt de aceeași tărie între ele și au o putere egală precum Satana să ne înduplece și cu înșelăciune să târască sufletul la voile sale; la fel iarăși și sufletul a vorbi împotriva și a nu i se supune lui întru nimic; pentru că ambele puteri pot numai să îndemne dar nu să și silească spre bine și rău. Unei astfel de hotărâri de bună voie i se dă ajutorul lui Dumnezeu, și ea poate să capete arme din cer și cu ele să biruiască și să dezrădăcineze păcatul; pentru că sufletul se poate împotrivi păcatului, dar fără de Dumnezeu nu poate să biruiască sau să dezrădăcineze răul. Iar cei ce afirmă, că păcatul e asemenea unui uriaș puternic iar sufletul e asemenea unui copil, vorbesc rău. Căci dacă ar fi o astfel de potrivire și păcatul ar semăna unui uriaș iar sufletul unui copil, apoi ar fi nedrept legiuitorul care a dat omului lege să ducă război cu Satana (Q 99).

“Sunt foarte puțini aceia care cu un început bun au unit și sfârșitul bun, fără de poticnire au ajuns la țintă, nu numai o singură dragoste față de unul Dumnezeu și s-au lepădat de toate celelalte.

Mulți ajung la umilință, mulți se fac părtași harului ceresc, se rănesc de dragostea cea cerească; însă nesuportând feluritele lupte ce li se întâlnesc în cale, nevoițele, ostenele și ispitele de la viclean, întrucât fiecare are dorința să iubească ceva în lumea asta și să nu se lepede deloc de dragostea sa, întorcându-se la dorințele lumești felurite și cu fel de fel de chipuri, din slăbiciune și din nelucrare, sau din timiditatea propriei vieți, sau din dragostea față de ceva pământesc, au rămas în lume și s-au scufundat în adâncimea ei” (Q 105).

“... Pentru o dragoste oarecare pământească și trupească, prin care omul se leagă pe sine din propria sa voință, îl prinde păcatul, devine pentru el cătușe, lanțuri, povară grea, care îl înecă și-l apasă în acest veac viclean, fără să-l lase să-și adune puterile și să se întoarcă spre Dumnezeu. De acest lucru depinde și echilibrul și înclinarea, și preponderența păcatului; prin aceasta e ispitit întregul neam omenesc, sunt ispitiți toți creștinii, care petrec în cetăți sau în munți, în mănăstiri sau pe câmp, sau în locuri pustii; pentru că omul prins de voința sa proprie începe să iubească ceva; dragostea lui e legată de ceva și nu mai este în dreaptă întregime spre Dumnezeu. De pildă, unul a iubit moșii, iar altul aurul și argintul, iar altul înțelepciunea lumească cea cu multă învățătură pentru slava omenească; iar altul a iubit măririle, altul - slava, altul iubește adunările cele nelalocul lor; altul ziua întreagă petrece în răspândire și plăceri; altul se lasă înșelat de cugetele deșarte, altul pentru slava omenească iubește să fie parcă un învățător de lege; altul se desfătează prin nelucrare și nepăsare; altul e legat de îmbrăcăminte, altul se dedă la grijile pământești, altul iubește somnul sau glumele, sau mâncările. Prin ce e legat cineva de lume, de mic sau de mare, aceea îl și oprește și nu-l lasă să-și adune puterile; pe acea patimă cu care nu se luptă omul cu bărbăție, pe aceea o iubește și ea îl stăpânește, și-l împovărează și devine pentru el cătușe și-i împiedică mintea lui ca să se întoarcă spre Dumnezeu, bine să-i placă Lui și, slujindu-i numai lui Unuia, să ajungă vrednic pentru împărăție și să primească viața cea de veci” (Q 107).

“Iar sufletul care într-adevăr tinde către Dumnezeu, în întregime și cu totul își tinde dragostea sa către El, și pe cât poate

se leagă numai de El, prin buna voia sa, și în această lucrare capătă ajutorul harului, se leapădă de sine însuși și nu vrea să urmeze vrerile minții sale; pentru că ea (mintea), din pricina răului care e nedespărțit de noi și care ne ademenește, umblă cu viclenie. Astfel, de îndată ce sufletul a iubit pe Domnul, se desprinde din mreje prin propria sa credință și prin sânguință mare, iar împreună cu ajutorul de sus, se învrednicește de împărăția cea veșnică și iubind-o într-adevăr pe aceea, din propria sa voință și cu ajutorul Domnului, nu se va mai lipsi de viața cea veșnică” (Q 108).

Creștinul trebuie nu numai să dorească bunurile și darurile cerești, ci să fie gata să sufere pentru ele osteneli și necazuri.

“Când citim Scripturile, sau despre vreun drept oarecare, cum e plăcut lui Dumnezeu, cum a ajuns prieten și împreună vorbitor cu Dumnezeu, sau despre toți Părinții, cum au ajuns și prieteni și moștenitori ai lui Dumnezeu, câte necazuri au suferit, cât au pățimit pentru Dumnezeu, câte fapte și nevoițe vitejești au săvârșit; atunci îl ferim și vrem să ne învrednicim de daruri și de vrednicie ca și ei; cu plăcere dorim să căpătăm acele slăvite daruri, fără de ostenelile, nevoițele, necazurile și suferințele lor; a ne agonisi acea cinste și vrednicie pe care le-au primit ei de la Dumnezeu, dorim stăruitor, iar istovirile, ostenelile și nevoițele lor nu le luăm asupra noastră. Însă îți spun ție, că pe toate acestea le dorește și le râvnește fiecare om; și desfrânații și vameșii, și oamenii nedrepți, ar fi vrut să capete împărăția așa de ușor, fără de osteneli și nevoițe. De aceea le și stau înainte pe cale ispite, multe încercări, necazuri, lupte și vărsare de sudori, ca vădiți să se facă acei care într-adevăr de bună voie și din răspuțeri, chiar până la moarte au iubit pe unul Domnul, și pe lângă o astfel de dragoste față de El, n-au avut nimic mai mult de dorit. De aceea, după dreptate, intră ei întru împărăția cerurilor, lepădându-se de ei înșiși, după cuvântul Domnului, și iubind numai pe unul Domnul, mai mult decât răsuflarea proprie; și de aceea, pentru această dragoste a lor, ei vor fi răsplătiți cu puteri cerești înalte” (Q 112).

“Cine vine către Dumnezeu și într-adevăr dorește să fie urmaș al lui Hristos, acela trebuie să vină cu gândul ca să se schimbe, să

se arate om mai bun și nou, care n-a oprit în sine nimic din cele ce sunt ale omului celui vechi. Căci este scris: *“dacă e cineva întru Hristos, acela este făptură nouă”* (2 Cor. 5, 17). (Q 113).

“Cel ce se apropie de Domnul trebuie să se silească pe sine spre tot binele; să se silească spre dragoste, dacă cineva n-are dragoste; să se silească spre blândețe, dacă n-are blândețe; să se silească să fie milostiv și să aibă o inimă îndurătoare; să se silească să rabde disprețuirea și când este disprețuit să fie mărinimos; când este defăimat sau batjocorit să nu se supere, după cele scrise: *“nu vă răzbunați prin voi înșivă, prea iubiților”* (Rom.12, 19); trebuie să se silească spre rugăciune, dacă cineva n-are rugăciune duhovnicească. În acest caz, Dumnezeu, văzând că omul se nevoiește atât și se silește împotriva voinței inimii să se înfrâneze, îi va da o adevărată rugăciune duhovnicească, îi va da o adevărată dragoste, o adevărată blândețe, adâncul îndurărilor, o adevărată bunătate, într-un cuvânt, îl va umple de rodirile cele duhovnicești” (Q 132).

“Unii zic, că Domnul cere de la oameni numai roadele cele vădite, iar cele de taină le săvârșește Însuși Dumnezeu. Însă de fapt nu e așa; dimpotrivă, cu cât se îngrădește cineva pe sine după omul cel dinafară, pe atât el trebuie să se lupte și să ducă război cu gândurile; pentru că Dumnezeu cere de la tine ca tu singur să te mânii cu cugetele cele păcătoase și să nu te îndulcești cu ele” (Q 141).

Sufletul trebuie să se împotrivească, să lupte împotriva și să biruie. Voia ta cea liberă, luptând împotriva, petrecând în ostenele și necaz începe, în sfârșit, să biruie; ea cade și se ridică; păcatul din nou o doboară; în zece și în douăzeci de lupte învinge și doboară sufletul, însă și sufletul, cu timpul, biruiește și el undeva păcatul. Și iarăși, dacă sufletul stă cu tărie și nu va slăbi întru nimic, apoi începe să capete întâietate, să hotărăască lucrul și să obțină biruințe asupra păcatului. Astfel înving oamenii și ajung biruatorii lui” (Q 142).

“Se descoperă o oarecare putere ascunsă și subțire a întunericului, care petrece în inimă. Și Domnul e aproape de sufletul și trupul tău și, privind la lupta ta, începe să sădească în tine cugete ascunse cerești și, în taină, începe să te odihnească pe tine. Însă

până când te lasă totuși sub învățătură și chiar pentru necazurile tale se îngrijește de harul cel pentru tine. Și când vei ajunge la odihnă, îți va da să-L cunoști pe El, și îți va arăta că tot pentru folosul tău ți-a îngăduit să fi în lupte. După cum fiul unui om bogat, care are un povățuitor (pedagog), până când povățuitorul îl pedepsește și învățătura și rănilor și loviturile i se par grele și acest lucru se petrece până când ajunge bărbat, și atunci începe să mulțumească pedagogului, astfel și harul cu grijă te învață până când vei ajunge a fi bărbat desăvârșit” (Q 146).

“Cea mai de seamă armă pentru luptător și nevoitor e ca, intrând în inimă el să facă război cu Satana, să se urască pe sine însuși, să se lepede de sufletul său, să se mânie pe el, să-l ocărăască, să se împotrivească dorințelor sale obișnuite, să se certe cu cugetele sale, să se lupte cu sine însuși” (Q 165).

“Adevărata temelie a rugăciunii e astfel: să fi atent la gânduri și să-ți faci rugăciunea într-o mare liniște și pace. Omul care se roagă trebuie să-și îndrepte toată stăruința spre gânduri și să curme ceea ce le dă hrană, iar cu mintea să tindă spre Dumnezeu, și să nu împlinească vrerile gândurilor, ci gândurile care sunt risipite să fie adunate laolaltă, deosebindu-le pe cele firești de cele viclene. Sufletul sub păcat se aseamănă unei păduri mari de pe un munte, sau unei stufulii de lângă râu, sau unui desiș de spini și de copaci; de aceea, cei ce au de gând să treacă prin asemenea locuri, trebuie să întindă mâinile cu stăruință și cu osteneală să înlăture crengile dinaintea lor. Astfel și sufletul e înconjurat de o pădure întreagă de cugete sugerate de puterea cea potrivnică; de aceea se cere o mare grijă și luare aminte a minții, ca omul să poată osebi cugetele străine, sugerate de puterea cea potrivnică. Cei cu luare aminte la gânduri, întreaga nevoință a rugăciunilor o săvârșesc înlăuntrul. Unii ca aceștia, prin priceperea și chibzuința lor pot spori, birui cugetele ce se ridică asupra lor și umblă în voia Domnului” (Q 161).

De la aprinderea duhului se face vie și inima.

“Urmează Mariei - urmează, fără să ai în vedere altceva, ci privind numai spre acela, Care a zis: *“Foc am venit să arunc pe pământ și cum aș vrea să se aprindă mai degrabă”* (Luca 12, 49).

Căci aprinderea duhului face inimile vii. Focul cel nematerialnic și dumnezeiesc sfințește sufletele și le încearcă, ca pe aurul cel curat în topitoare, iar păcatul îl arde, ca pe spini și paie; pentru că Dumnezeu nostru este un foc mistuitor (Evr.12, 29). Căutând lucrarea acestui foc, fericitul David a zis: *“Încearcă-mă, Doamne, și mă ispitește, aprinde măruntaiele mele și inima mea”* (Ps. 25, 2) (Q 175).

“Acest foc încălzea inima lui Cleopa și a însoțitorului său când Mântuitorul vorbea cu ei după înviere. Și îngerii și duhurile cele slujitoare se împărtășesc de lumina acestui foc, după cele spuse: *“Cel ce face îngerii săi duhuri și slugile Sale pară de foc”* (Evr. 1, 7). Acest foc arzând surcica din ochiul cel lăuntric (bârna), îl face curat ca, recăpătându-și vederea cea clară, neîncetat să vadă minunile lui Dumnezeu, asemenea celui care zice: *“Deschide ochii mei și voi înțelege minunile din legea Ta”* (Ps. 118, 18). De aceea, focul acesta alungă pe draci și nimicește păcatul” (Q 176).

“Domnul știe neputința cea omenească, că omul se înalță degrabă; de aceea îl oprește și-i îngăduie să fie într-o necurmată îndeletnicire și învăluire, căci dacă și atunci când primești ceva mic devii nesuferit pentru toți și te îngâmfezi, cu cât mai mult te vei face de nesuferit, dacă-ți vor da să te sature dintr-o dată. Însă Dumnezeu, cunoscând neputința ta, după iconomia Sa îți trimite necazuri, ca să devii smerit și să-L cauți pe Dumnezeu mai cu râvnă (Q 194).

Cei care au ajuns la o sporire adevărată nu-și văd desăvârșirea lor și se socot pe sine nimic.

“Cei iscușiți bine în fața lui Dumnezeu singuri se recunosc pe sine foarte mici și peste măsură de neiscușiți în bine și pentru ei a devenit un lucru firesc și necesar să se socoată pe sine umiliți și chiar nimic. Oare aceștia nu știu că lor li s-a adăugat ceea ce ei n-aveau și că au câștigat ceva neobișnuit pentru firea lor? Spunându-ți că ei nu se socot pe sine iscușiți și sporiți, ei nu știu că au câștigat ceea ce n-au avut. Harul care se coboară peste unii ca aceștia, singur îi învață că ei chiar sporind să nu-și socoată sufletul de preț, ci firește să se recunoască pe sine că nu prețuiesc nimic. Și fiind de preț în

fața lui Dumnezeu, ei nu socot astfel pentru sine; cu toată sporirea lor și cu toată cunoașterea lui Dumnezeu, ei se socot pe sine ca și cum n-ar ști nimic și bogați fiind în fața lui Dumnezeu, lor li se pare că sunt săraci” (Q 197).

De aceea, creștinii singuri trebuie să stăruie să nu osândească deloc pe nimeni, nici pe desfrânata cea vădită, nici pe cei păcătoși, nici pe oamenii cei fără de rânduială; să-i privească pe toți cu o bunăvoință simplă, cu un ochi curat, ca pentru om să ajungă ceva firesc și de neapărată trebuință să nu defaime pe nimeni, să nu osândească, să nu disprețuiască pe nimeni și să nu facă nici o deosebire între oameni” (Q 207).

“După cum negustorii care plutesc pe mare, deși vor afla și vântul prielnic și marea liniștită, însă până când nu vor intra în port mereu sunt cu frică, că de îndată se poate ridica un vânt potrivnic, se poate înviora marea și primejdui corabia, astfel și creștinii, deși simt în sine că suflă vântul prielnic al Sfântului Duh, însă totuși sunt cu frică ca nu cumva să se ridice și să sufle vântul puterii celei potrivnice și să nu ridice în sufletele lor vreo tulburare sau învăluire. De aceea trebuie mare stăruință ca să intri la limanul odihnii, în pacea cea desăvârșită, în viața cea de veci și desfătarea cea veșnică, în cetatea sfinților - în Ierusalimul cel ceresc, în Biserica celor întâi născuți (Evr. 12, 23). Iar cine n-a trecut prin treptele amintite, acela are încă multe pricini de teamă, ca nu cumva puterea cea vicleană, în timpul acestei pășiri, să nu-i pună în cale vreo cădere” (Q 211).

“Nu e om împotriva căruia vrăjmașul să fi încetat să tăbărască. Satana este neîndurător și-i urăște pe oameni, de aceea nu se lenevește a tăbări asupra fiecărui om; însă după cât se vede, nu năvălește asupra fiecăruia cu aceeași stăruință. Unii suferă un război puternic și sfâșieri din partea păcatului, însă se întăresc în aceste războaie, disprețuind puterea cea potrivnică și n-au nici o primejdie în această privință, pentru că sunt neclintii și siguri de mântuirea lor, fiindcă s-au îndeletnicit și au ajuns încercați în războiul cu răutatea și însuși Dumnezeu e cu ei; ei sunt îndrumați și odihniți de Dumnezeu. Iar alții, fără să se fi îndeletnicit, de îndată ce vor cădea în necaz și se va ridica războiul asupra lor, îndată sunt aruncați în necaz și pierzare” (Q 241).

“S-a spus: *gustați și vedeți ce bun este Domnul* (Ps. 33, 9); iar gustarea aceasta este, fără îndoială, puterea cea lucrătoare a Duhului care-și săvârșește slujirea în inimă. Căci cei ce sunt fii luminii și ai slujirii Noului Testament întru Duhul Sfânt, nimic nu se învață de la oameni, fiindcă sunt învățați de la Dumnezeu. Însuși harul scrie în inimile lor legile Duhului. De aceea nu numai în Scripturile însemnate cu cerneală ei trebuie să-și găsească o adevărire pentru sine, ci și pe tablele inimii harului lui, Dumnezeu scrie legile Duhului și tainele cele cerești; pentru că inima, în întreaga alcătuire a trupului, e stăpână și împărăteasă. Și când harul va pune stăpânire pe pajiștile inimii, atunci el domnește peste toate mădularele și cugetele; căci acolo e mintea și toate cugetele și așteptările sufletului. De aceea, harul și pătrunde în toate mădularele trupului” (Q 255).

“Deși harul petrece neîncetat împreună, se înrădăcinează și lucrează ca un aluat în om, din vârsta tinerețelor, și acest lucru care petrece mereu în om devine parcă ceva firesc și nedespărțit, parcă o singură ființă cu el, totuși harul, după cum îți place, în fel și chip schimbă lucrările sale din om, spre folosul lui. Uneori acest foc se aprinde și se înflăcărează mai puternic, iar uneori parcă mai slab și mai liniștit; în unele timpuri lumina aceasta se aprinde și strălucește mai mult, iar uneori se micșorează și se întunecă; și făclia aceasta, arzând și luminând pururea, uneori devine mai limpede, se aprinde mai mult de la îmbătarea cu dragostea lui Dumnezeu, iar în altă vreme strălucește mai restrâns și lumina ce este unită cu omul e mai slabă” (Q 262).

Sf. Ioan Gură de Aur

Sfântul Ioan Gură’ de Aur, “Buzele lui Hristos, luminătorul lumii întregi, învățătorul ecumenic (cel a toată lumea)”, scrie despre rugăciunea lui Iisus următoarea povață, care îi privește, în chip cel mai apropiat, pe monahi, care are însă însemnătate și pentru mireni: “Vă rog pe voi, fraților, să nu părăsiți niciodată pravila de rugăciune, sau să o nesocotiți; căci eu am auzit cândva pe părinții care ziceau: ce fel de monah este acesta, dacă el nesocotește pravila sau o calcă pe ea? Însă el trebuie, de mănâncă sau bea, de șade acasă sau călătorește, sau altceva de face, neîncetat să strige: “Doamne, Iisuse

Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!” ca această pomenire a numelui Domnului nostru Iisus Hristos să-l ațâțe la război împotriva vrăjmașului. Prin această pomenire, sufletul care se silește pe sine spre acest lucru, poate să afle în sine totul, și cele rele și cele bune; mai întâi are el de văzut înlăuntru, în inima sa cele rele, iar mai pe urmă și pe cele bune. Pomenirea aceasta are să pună în mișcare pe balaurul și tot pomenirea aceasta are să-l și smerească. Pomenirea aceasta poate să pună în mișcare toată puterea vrăjmașului din inimă și pomenirea aceasta o poate birui și dezrădăcina pe ea, încetul cu încetul; numele Domnului Iisus Hristos, coborând întru adâncul inimii va smeri pe balaurul care stăpânește pajiștile inimii, iar pe suflet îl va mântui și-l va face viu. Însă neîncetat să petreci cu numele Domnului Iisus, ca să înghită inima pe Domnul și Domnul pe inimă și vor fi doi într-una. Însă lucrarea aceasta nu este lucrarea unei sau două zile, ci a multor ani și a unui timp îndelungat, căci se cere o mare nevoință și de mulți ani ca să fie izgonit vrăjmașul și să se sălășluiască Hristos” (*Filocalia*, vol. 5, p. 369).

Și iarăși; “Trebuie să te închizi în tine și să-ți cârmuiești mintea și să o înfrânezi, și orice gând și orice lucrare a celui viclean s-o dobori prin chemarea Domnului nostru Iisus Hristos”.

Și încă: unde stă trupul, acolo să fie și mintea, ca înlăuntru, între Dumnezeu și inimă, să nu fie nimic altceva, ca un zid sau perete de despărțire, care umbrește inima și depărtează mintea de Dumnezeu. Dacă însă uneori ceva va răpi mintea, nu trebuie să zăbovești în gânduri, ca tocmeala cu ele să nu-ți fie socotită drept o faptă păcătoasă în ziua judecății, înaintea Domnului, când va avea să judece Dumnezeu cele ascunse ale oamenilor. Deșertați-vă deci totdeauna (de cugete, n.t.) și petreceți împreună cu Domnul Dumnezeu, până când ne va milui. Și nimic altceva nu căutați la Domnul slavei afară de această milă pentru noi; căutând însă mila, căutați-o cu inima smerită și umilită și de dimineată până seara strigați, iar de este cu puțință și toată noaptea: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” și siliți mintea spre această lucrare chiar până la moarte. Căci mare silință cere acest lucru, pentru că îngustă

e ușa și strâmtă este calea care duce la viață și numai cei ce se silesc intră în ea, căci a acestora care se silesc este împărăția cerurilor (Mat. 7, 14; 11, 12). Deci, vă rog nu vă îndepărtați inimile voastre de Dumnezeu, ci luați aminte și le păziți printr-o pomenire necurmată a Domnului nostru Iisus Hristos, până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii voastre, și ea nu se va mai gândi la altceva decât numai cum să fie mărit Hristos în voi (*ibidem* pag. 370).

Despre puterea lăuntrică a rugăciunii inimii, Gură de Aur scrie așa: *“Dintru adâncuri am strigat către Tine, Doamne”* (Ps. 129, 1). Ce însemnează dintru adâncuri? Nu simplu cu gura; nu simplu cu limba, căci cuvintele se pot rosti și fără gând, însă din adâncul inimii, cu mare osârdie și râvnă, chiar din străfundurile sufletului. Astfel de rugăciuni au o mare putere și tărie, nu se risipesc și nu se clatină, deși diavolul ar tăbări asupra lor cu mare îndrăzneală. După cum un copac tare, care și-a înfipt rădăcinile foarte adânc în pământ și i-a cuprins sânurile lui, ține împotriva oricărei izbituri de vânt, iar copacul care se menține doar la suprafață e răsturnat la cea mai ușoară suflare de vânt, e smuls din rădăcini și cade la pământ, la fel sunt și rugăciunile care ies din adâncul sufletului și cu rădăcini în adâncul lui, ele rămân tari și fără de slăbire și nu se clatină, chiar de ar tăbări nenumărate gânduri și toată oștirea diavolului; iar rugăciunile care pleacă numai de pe buze și de pe limbă, însă nu vin și din adâncul sufletului, nu se pot sui la Dumnezeu, pentru că la ele nu ia parte și inima. Cine se roagă astfel, buzele aceluia dau sunet, însă inima este goală, iar mintea deșartă” (Ep. Teofan, *Despre rugăciune și trezvie*, Q 89).

Despre puterea rugăciunii inimii, exprimată fără de cuvinte rostite, Gură de Aur scrie încă într-un loc:

“Când te rogi intră în camera ta” (Matei 6, 6). Însă, încă înainte de a închide ușa camerei tale, Domnul vrea ca tu să închizi ușile minții și inimii tale. Când te apropii de rugăciune, atunci, părăsind toate, privește numai la acela Unul, care are putere să-ți dea ție cele cerute de tine. Iar dacă tu, părăsindu-L vei rătăci pretutindeni și te vei risipi cu mintea, apoi vei pleca cu mâinile

goale. Dacă acest lucru se va petrece cu tine, apoi deși vei intra în cameră și vei închide ușa, nu vei avea nici un folos. Să nu mărginim poziția numai la poziția trupului, ci s-o trimitem mai cu seamă dintr-o inimă arzândă, cu toată liniștea, zdrobirea umilită și cu lacrimi. Însă tu bolești cu sufletul și nu poți să strigi? Însă celui necăjit, mai ales, i se cuvine să se roage astfel, după cum am spus eu. Și Moise era întristat cu sufletul, însă se ruga în acest chip și a fost auzit; de aceea i-a și zis lui Domnul: Ce strigi către Mine? Și Ana iarăși, cu toate că nu i se auzea glasul, a cerut ce a vrut pentru că inima ei striga. Suspină și tu - ca și ei - nu te opresc. Sfășie-ți, după cum a zis proorocul, *"inima, iar nu haina"* (Ioil, 2, 13). Din adâncul sufletului chiamă pe Domnul, urmând Sf. David care zice: *"Dintru adâncuri am strigat către Tine, Doamne!"* (Ps.129, 1). Dintru adâncul inimii ridică-ți glasul, făcându-ți rugăciunea ta ascunsă. Tu stai în corul Îngerilor, părtaș ești Arhanghelilor și cânți împreună cu serafimii. Însă toate cetele acestea păstrează o bună rânduială pentru Dumnezeu, împăratul tuturor, cu cutremur înălțând inimile lor cele ascunse. Rugându-te numără-te pe tine împreună cu ele și râvnește împreună cu ele la bunăvoința lor cea tainică. Nu oamenilor te rogi, ci lui Dumnezeu, Care este pretutindeni și Care aude și cunoaște tainele inimii tale, înainte de a striga tu. Întrucât El însuși este nevăzut, apoi vrea, ca astfel să fie și rugăciunea ta" (Q 100).

Rugăciunea lăuntrică poate fi făcută în orice loc, în timpul oricărei îndeletniciri și în orice chemare (dregătorie).

"Oamenii aud numai acest glas al sunetelor, iar Dumnezeu mai înainte de acestea, aude și ceea ce se strigă dinlăuntru. De aceea este cu putință să fi auzit și fără strigare, și umblând prin piață, te poți ruga cu mintea, cu toată ogradă și, șezând cu prieteni, sau altceva făcând, să-L chemi pe Dumnezeu cu un strigăt tare - lăuntric înțeleg, fără să vădești acest lucru cuiva dintre cei ce stau de față" (Q 72).

"Să nu ne acoperim cu pretexte, spunând că n-avem casă de rugăciuni prin apropiere. Harul Sf. Duh binevoiește pe noi înșine să ne facă temple ale lui Dumnezeu, dacă ne vom trezvi, așa că avem o înlesnire deplină de a ne ruga pretutindeni; oriunde ai fi,

poți ridica un altar, arătându-ți numai starea de trezvie, locul nu te împiedică, nu împiedică nici timpul; și deși nu vei pleca genunchii, deși nu te vei bate în piept, nici mâinile nu le vei întinde spre cer, ci numai îți vei arăta căldura simțirii către Dumnezeu - tu ai săvârșit cum se cuvine lucrarea rugăciunii. Poate și femeia, care stă la furca de tors sau la războiul de țesut, să privească cu mintea spre cer și cu căldură să cheme pe Dumnezeu. Poate și un bărbat, care a venit în piață, sau merge undeva singur, să facă rugăciuni stăruitoare. Și acel care șade în prăvălie și coase ceva pielărie, poate să se înalțe cu sufletul său către Dumnezeu. Și sluga când cumpără ceva, sau se suie sau se coboară jos, slujind pe stăpânul casei, sau de stă înaintea focului la bucătărie, poate face rugăciuni stăruitoare în inimă, dacă n-are când să se ducă la biserică. Dumnezeu nu se rușinează de locul unde-ți faci rugăciunea, ci un singur lucru caută - o inimă caldă și un suflet cu întreagă înțelepciune (curat)” (Q 75).

“Iată felul de rugăciune plăcut lui Dumnezeu. Apropiindu-te de Dumnezeu cu mintea plină de trezvie, cu sufletul umilit și cu pâraie de lacrimi, nu cere nimic lumesc, caută cele viitoare, roagă-te pentru cele duhovnicești, nu te ruga împotriva vrăjmașilor și nu ține minte asupra nimănui, izgonește din suflet toate patimile, tânguiește-te pentru păcate, ține în orânduială cele dinlăuntru, fi gata pentru orice îngăduință și ca să-ți întrebuițezi limba numai spre vorbele cele bune despre alții, nu te amesteca în nici o afacere, nici cu învoirea nici cu participarea, să n-ai nimic comun cu vrăjmașul cel de obște al lumii întregi, adică cu diavolul. Căci numai astfel vei fi drept; iar fiind drept, vei fi auzit, având dreptatea drept sprijinitoare ție.” (Q 79).

“Astfel este însușirea focului celui duhovnicesc, scrie Sf. Ioan despre căldura rugăciunii harice din inimă, că el (focul) nu îngăduie nici o împătımire față de ceva din cele de aici, ci ne umple pe noi de dragoste față de cealaltă lume. Cel ce l-a iubit pe el (focul), deși ar trebui pentru el să-și părăsească toată avuția, deși ar trebui să se despartă de toate mângâierile și slavă, deși ar trebui chiar sufletul său să-și dea, el le va face pe toate acestea cu plăcere și fără nici o zăbovire. Căci căldura acestui foc, pătrunzând în suflet, îndepărtează

povara leneviei, și-l face pe fiecare mai ușor decât puful. Unul ca acesta, în sfârșit, nesocotind totul, petrece într-o neîncetată tânguire și umilință, izvorând întotdeauna izvoare îmbelșugate de lacrimi și găsind în acest lucru o mângâiere dulce. Nimic nu ne lipește de Dumnezeu și nu ne unește cu El ca lacrimile. Unul ca acesta și în mijlocul cetății, petrece ca și în pustiu în munți; în peșteri, fără să ia aminte la cele de față și nesăturându-se de plâns și de lacrimi, chiar de le varsă pe ele pentru sine, nu pentru alții”. (Q 99).

“Nu zice: sunt păcătos și n-am îndrăzneală, nu pot să mă rog. Acela are îndrăzneală care socoate că n-are îndrăzneală, după cum, dimpotrivă, cine socoate că are îndrăzneală, lipsește îndrăzneala de putere ca și furiosul. Cine se socoate pe sine lepădat și fără de îndrăzneală, acela va fi ascultat mai mult decât vameșul. Vezi câte pilde ai pentru aceasta: - pe Sirofeniceanca, pe vameșul, pe tâlharul de pe cruce, pe prietenul din pildă, care a cerut trei pâini și le-a primit nu din pricina prieteniei, ci pentru stăruința cererii. Amintindu-ne de toate acestea, să ne rugăm neîncetat cu trezvie, cu îndrăzneală, cu multă stăruință, cu bună nădejde. Să ne rugăm și pentru vrăjmași și pentru prieteni și de sigur, vom primi cele spre buna trebuință. Căci iubitor de oameni este Dătătorul și nu dorind noi primim atât cât vrea El să ne dea” (Q 58).

Cum să-L înduplecăm pe Domnul spre milă? Iată cum: să înrădăcinăm rugăciunea în inima noastră și la ea să adăugăm smerenia și blândețea. Căci Domnul zice: “*Învățați-vă de la Mine, că blând sunt și smerit cu inima, și veți afla odihna sufletelor voastre*” (Matei 11, 29). Și David a cântat: “*Jertfa lui Dumnezeu duhul umilit, inimă înfrântă și smerită, Dumnezeu nu o va urgisi*” (Ps. 50, 19). Nimic nu iubește Domnul atât de mult ca sufletul blând și smerit. Vezi, frate, și nu alerga la oameni când ceva pe neașteptate te apasă pe tine, ci, ocolindu-i pe toți, aleargă cu gândul tău la doctorul sufletelor. Căci inima numai El o poate vindeca, El, care a zidit deosebi inimile noastre și cunoaște toate lucrurile noastre (Ps. 32, 15). El poate pătrunde în conștiința noastră, să se atingă de mintea noastră, să mângâie sufletul. Dacă nu va mângâia El inimile noastre; mângâierile omenești sunt de prisos și fără nici un rost;

după cum, dimpotrivă, când mângâie El, apoi deși oamenii ne-ar pricinui strâmtorări nenumărate, nici un fir de păr nu ne vor putea vătăma. Când ne va întări El inima, nimeni nu o va putea tulbura. Știind acestea, prea iubiților, să alergăm pururea către Domnul, Cel ce voiește și poate să împrăstie norii necazurilor ce ne-au învăluit”. (Q 23).

“Rugăciunile sunt nervii sufletului. După cum trupul e ținut în rânduială de nervi și trăiește, se mișcă și se ține tare; însă dacă cineva îl va tăia, atunci întreaga armonie a trupului se destramă, astfel și sufletele - prin sfintele rugăciuni sunt bine rânduie, capătă tărie și merg ușor pe calea bunei credințe. Dar dacă te vei lipsi de rugăciune, apoi vei face în suflet ceea ce face în trup tăierea nervilor; el va amorți, sau, după altă asemănare, acest lucru va fi la fel cu peștele scos din apă; căci după cum pentru pește viața este apa, așa și pentru sufletul tău este rugăciunea. Cu ea poți trece prin aer ca și prin apă, și să te sui la ceruri și să stai aproape de Dumnezeu” (Q 44).

S-ar mai putea completa zeci de pagini cu învățăturile Sf. Ioan Gură de Aur, atât de prețioase, despre rugăciune, despre lucrarea ei lăuntrică din inimă, însă trebuie să dăm cuvântul și altor Sf. Părinți ai Bisericii și de aceea trecem la Sf. Efrem Sirul. La Sf. Efrem găsim învățături care privesc atât paza gândurilor cât și rugăciunea inimii.

Sfântul Efrem Sirul

“Stând la rugăciune să ști înaintea cui stai, către El să fie îndreptate întreg sufletul și întreagă inima ta. Înțelege ce-ți vorbesc? (Ep. Teofan, *Despre rugăciune și trezvie. Sf. Efrem Sirul* Q 5).

“Intrând în casa lui Dumnezeu să nu ne risipim cu mintea, dimpotrivă, omul nostru cel dinlăuntru să se îndeletnicească cu contemplarea și rugăciunea. Iar rugându-ne să zicem: Tatăl nostru, Carele ești în ceruri, ca nici un fel de cugete să nu mai tulbure mintea noastră” (Q 4).

Din toate părțile îngrădește-ți casa sufletului tău printr-un zid al atenției pline de trezvie, și nu lăsa nici o crăpătură la ogradă, ca vrăjmașul, pătrunzând prin ea, să-ți jefuiască casa și tu să fi vinovat de pieirea ta” (Q 3).

“O mică nepăsare naște păcatul și puțină trezvie înlătură o vătămare mare” (Q 10).

“De ce uneori sufletul e biruit de gânduri? Pentru că nu li se împotrivesc, ci le îngăduie să pătrundă înlăuntru și ele găsindu-și acolo hrană, cu încetul destramă sufletul” (Q 22).

“Până a nu se înrădăcina patima în tine, smulge-o din tine, și până n-a dat odrasle, smulge-o cu rădăcină, chiar din adâncime. Căci dacă îl vei îngădui să se înrădăcineze în tine, apoi ea va pune stăpânire pe tine” (Q 23).

“Atâta timp cât cineva se teme de Dumnezeu, nu va păcătui. Vrei să nu păcătuiești? Păzește frica de Dumnezeu” (Q 33).

“Să iubim evlavia; lasă să-și bată joc de noi, lasă să ne lovească; noi nu o vom părăsi. Căci aceasta este o comoară plină de bunătăți. Ea îl înduplecă pe Dumnezeu să privească spre acela care și-a agonisit-o, după cum este scris: *“Spre cine voi privi? Numai spre cel blând și tăcut, și care tremură de cuvintele Mele”* (Ps. 66, 2). Și fericit este cel ce le disprețuiește pe toate pentru evlavie” (Q 42).

“Frica de Dumnezeu să fie pururea înaintea ochilor tăi și păcatul nu te va stăpâni. Nu zice: “voi păcătui astăzi și mă voi pocăi mâine”. Căci nu ești sigur de ziua de mâine. Să ne pocăim astăzi, iar de ziua de mâine se va îngriji Domnul” (Q 35).

“Crede cu toată inima ta în Domnul și în orice vreme vei afla harul Lui. Dacă petreci în El, apoi nu-ți vei pierde plata ta” (Q 37).

Nu te opri asupra gândurilor necurate, ca să nu te ducă la îndeplinirea lor cea rușinoasă și cu fapta; ci scârbește-te de ele și le izgonește din tine, ca mintea ta să fie într-o odihnă. Roagă-te Domnului, ca să-ți lumineze ochii inimii tale; căci cele cu neputință la om, cu puțință sunt la Dumnezeu (Q 44).

“Dacă ți s-a împietrit inima ta, plângi înaintea Domnului, ca El să izvorască asupra ta strălucirea cunoștinții” (Q 49).

“Nu slăbi din pricina gândurilor ce-ți vin. Însă când îți va veni un cuget viclean, strigă către Domnul cu lacrimi, zicând: Doamne, milostiv fi mie păcătosului și iartă-mă pe mine, Iubitorule de oameni! Depărtează de la noi, Doamne, pe cel viclean! Dumnezeu e știutor al inimilor și cunoaște cugetele cele ce vin de la năravul

cel rău, însă cunoaște și cugetele ce ne vin din răutatea dracilor. Însă să știi, că în ce măsură te vei lupta și vei răbda slujind Domnului, în aceeași măsură se va curăți și mintea ta și cugetele tale” (Q 56).

“În loc de scut, îngrădește-te pe tine cu cinstita Cruce, pecetluind cu Ea mădularele și inima ta. Și nu numai cu mâna pune pe tine semnul Crucii, ci și în minte pecetluiește cu el orice îndeletnicire a ta, și scularea ta, și patul tău, și orice slujire ai face, pecetluește-o mai întâi (cu semnul Crucii) în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh” (Q 63).

“Multă luptă și osteneală tainică, nevăzută trebuie; trebuie pururea să-ți faci cercetarea cugetelor și să-ți îndeletnicești neîncetat simțurile sufletești cele slăbite, în osebirea binelui și răului, și mădularele sufletului cele slăbite să le încălzim prin ridicarea minții spre Dumnezeu și prin sânguință, lipindu-ne totdeauna cu mintea noastră de El, ci cu ajutorul harului lui Dumnezeu, după zisa Apostolului, să fim un Duh cu Domnul. Și această luptă tainică, cugetare de Dumnezeu și osteneală, trebuie s-o avem noi toți și zi și noapte și în orice împlinire a poruncii lui Dumnezeu, de ne rugăm, sau slujim, de mâncăm, sau bem, sau altceva de facem” (Q 67).

“Cel ce dorește să petreacă neîncetat în rugăciune, trebuie să-și ia nevoița cea mai largă, osteneală mare și o stăruință necurmată; pentru că petrecerea lui într-o rugăciune necurmată are o mulțime de piedici păcătoase: somnul, trândăvia, îngreuierea trupului; risipirea gândurilor, neorânduiala minții, nepăsarea, nerăbdarea, slăbănogirea și alte îndemnuri subțiri ale răutății; după aceasta urmează necazurile, scularea duhurilor celor mai viclene care duc război cu sufletul, care în realitate neîncetat îl caută pe Dumnezeu, luptă (duhurile) împotriva lor (sufletului) până la sânge și-l opresc să se apropie de Dumnezeu. De aceea, trebuie să te îmbărbătezi cu toată trezvia și sânguința și cu toată silința sufletească și trupească într-o răbdare de tot felul. Ca acel ce într-adevăr își duce crucea, necurmat să petreacă în luptă și în mare osteneală și în plâns și în necaz, pentru împărăție, fără slăbire și fără a se lăsa risipit de gândurile cele păcătoase, sau de somn, sau de trândăvie, sau de slăbănogire, sau de tulburarea minții și să nu te gândești la ceva

necuvîncios și să nu te mulțumești numai cu îngenunchierea trupească, pe când mintea s-ar afla în tulburare și risipire” (Q 70).

“Cine se teme de Dumnezeu, acela e mai presus de orice frică; el s-a îndepărtat pe sine și a lepădat departe în urma sa toate grozăviile acestui veac. *“Văzut-am pe Domnul pururea înaintea mea, ca să nu mă tem și să nu mă clatin”*, zice David cel plin de frică de Dumnezeu (Ps. 15, 8). Nici în fața grozăviilor lumii acesteia, nici în fața înfricoșărilor celui viclean, nu-i vine frică și cutremur celui ce se teme de Dumnezeu. Chiar Satana se teme de acela care se teme de Dumnezeu și oștile lui se zguduie înaintea aceluia care împlinește poruncile lui Dumnezeu” (Q 73).

“Cetatea de scăpare pentru noi astăzi e pocăința. Și ea nu e departe, ci aproape; fiecare stă la ușile ei. Mult trebuie să alerge evreul până la cetatea de scăpare și abia de scapă el, iar uneori nu scapă. Iar această cetate a scăpării noastre singură se grăbește într-o întâmpinare a păcătoșilor. Binecuvântat este cel Bun, Care te-a dăruit nouă pocăință, spre cetatea noastră de scăpare” (Q 75).

“Pe Tine, Te rog, Doamne, în ușile Tale bat, Bunule! Deschide-mi mie, după făgăduința Ta cea nemincinoasă; *“bateți și vi se va deschide vouă”* (Mat. 7, 7). Iată, Te rog, după cum am fost învățat de Tine; dăruiește-mi, Doamne, după cum ai făgăduit. Nu cer aur. Ștergerea păcatelor e mai bună decât aurul, iertarea e mai de preț decât comorile” (Q 77).

“Împărăția lui Dumnezeu înlăuntru este” (Luca, 17, 21). Intră înlăuntru, caută mai cu stăruință și fără osteneală vei afla. Depărtează-te de la răspântia distracțiilor, de pe calea cea pierzătoare a poftelor, din desișul iubirii de avuție și de la tovărășiile, cele vătămătoare. Intră înlăuntru, petreci în tine însuți, în prea frumoasa cămară a duhului tău și caută acolo împărăția, după cum ne-a învățat Mântuitorul nostru. Dar dacă ea nu e în tine, apoi strigă: Tatăl nostru, vie împărăția Ta! și ea va veni când vei chema-o. Împărăția e în tine. Deci intră în tine, petreci în inima ta, căci acolo e Dumnezeu. El nu te părăsește pe tine, însă tu îl părăsești pe El” (Q 88).

Atâta timp cât inima petrece în bine și Dumnezeu petrece în ea, până atunci ea e izvor de viață, pentru că numai atunci din ea

ies cele bune. Dar de îndată ce ea se depărtează de Dumnezeu și lucrează fără lege, apoi devine izvor de moarte, pentru că atunci din ea ies cele rele. Inima e locașul lui Dumnezeu; de aceea are nevoie să fie păzită, ca cele rele să nu pătrundă în ea și Dumnezeu să nu se îndepărteze de ea” (Q 98).

“Minunat este acest lucru și vrednic de mirare; e de nepătruns pentru cele de sus și negrăit pentru cele de jos. Cel nepătruns de orice minte, pătrunde în inimă și sălășluiește în ea; Cel ascuns de cei în chipul focului se află în inimă; Pământul nu poate suferi pașii Lui, iar inima cea curată Îl poartă în sine. Cerul e mic pentru șchioapa (palma) Lui, iar inima e locașul Lui. Întreaga făptură nu-L cuprinde în hotarele sale; dar dacă inima Îl va căuta, apoi și o inimă mică Îl poate cuprinde pe El. Un loc mic își alege Dumnezeu în om pentru locuința Sa și devine omul templul lui Dumnezeu, în care sălășluiește și petrece Dumnezeu. Sufletul e templul Lui, iar inima este altarul cel sfânt, pe care se aduc jertfele cele de laudă și de slavoslovie, iar preot e mintea, care stă și slujește cele sfinte acolo” (Q 90).

“În inima ta se păstrează o comoară. Deci caută-ți un paznic care necurmat să stea lângă ușile tale, ca să nu te jefuiască tâlharii, să nu te fure oamenii cei răi. Dar întrucât tu nu te îngrijești de sufletul tău, nu-ți cauți paznici pentru el, apoi năvălesc în el duhurile cele necurate și răpitorii și îl destramă până la sfârșit. Avuția, care nu e proprietatea ta, tu o păzești cu stăruință; iar sufletul tău, proprietatea ta, tu nu-l păzești. La vii, la grădinile de măslini, la ogoarele însămânțate, tu pui paznici, iar moștenirea lui Dumnezeu o lași fără de paznici care ar păzi-o. Avuția ceea vremelnică fiecare o păzește cu băgare de seamă, iar sufletul, moștenirea lui Dumnezeu cea mai scumpă, o răpesc și o jefuiesc dracii și nimeni nu se îndurerează și nu se întristează de acest lucru. Cel viclean intră în noi și duce la neorânduială și inima și mintea; de aceea, fiecare, împotriva voii sale merge în desiş (lume) și rătăcește acolo” (Q 91).

“Sufletul e mult mai plăcut lui Dumnezeu decât toate făpturile zidite de El. Iar păcatul îl face pe el mort și tu nici nu pricepi acest lucru, păcătosule. Tânguiește-te pentru tine, pentru Dumnezeu, că

și Lui îi pare rău de tine. Prin păcat e omorât sufletul tău, întoarce-l spre viață prin lacrimi. Bucură-te de Dumnezeu și să se vesească El, că tu ți-ai întors sufletul tău spre viață” (Q 94).

“Fii și templu și preot lui Dumnezeu, slujește lui Dumnezeu în templul tău, după cum El a fost pentru tine și preot și jertfă și junghiere. De aceea, fi și tu pentru El templu și preot și jertfă. Întrucât duhul tău este templu, apoi nu îngădui în el nici o curăție” (Q 105).

“Nu îngădui în casa lui Dumnezeu nimic din cele urâte de Dumnezeu, dimpotrivă, împodobește casa lui Dumnezeu cu tot ce I se cuvine lui Dumnezeu” (Q 105).

Cuviosul Ioan Scărarul

De la Cuviosul Efrem Sirul trecem la marele egumen al Muntelui Sinai, Cuviosul Ioan Scărarul.¹

“Luptă-te neîncetat cu risipirea gândurilor tale și când mintea e risipită, adun-o, căci de la începători Dumnezeu nu caută o rugăciune fără risipire. De aceea nu te mâhni, când ți se risipesc gândurile, ci îndrăznește și neîncetat adună-ți mintea, căci gânduri nerisipite au numai îngerii” (*Cuv. 4*, Q 92).

“Celor ce stau la rugăciune, acest duh viclean le reamintește despre treburile necesare și întrebuințează orice vicleșug numai ca să ne abată de la convorbirea cu Dumnezeu, printr-un prilej oarecare potrivit” (*Cuv. 13*, Q 7).

“Lovește-i pe potrivnici cu numele lui Hristos Iisus, căci nu este armă mai puternică nici în cer, nici pe pământ” (21, 7).

“De la rădăcina și maica cea rea răsare cel mai rău pui, adică de la spurcata trufie se naște hula cea nespusă. Acest lucru nu e ceva de mică însemnătate, ci cel mai cumplit dintre vrăjmașii și potrivnicii noștri. Și ceea ce e încă mai îngrozitor e, că noi nu voim așa de lesne să descoperim, să mărturisim doctorului celui duhovnicesc aceste cugete. De aceea, ele adesea i-au aruncat pe

¹ Se citează după Ediția Sihăstriei Optina din an. 1901

mulți în deznădejde, nimicind toată nădejdea lor, asemenea unui vierme de lemn” (23, 39).

“Adesea, în vremea dumnezeieștii Liturghii și chiar în ceasul înfricoșat al săvârșirii tainelor, aceste gânduri urâte hulesc pe Domnul și jertfa cea sfântă, care se săvârșește. De aici se vede limpede că aceste nelegiuite, nepătrunse și de nelămurit, dinlăuntrul nostru, nu le rostește sufletul nostru, ci dracul, cel ce urăște pe Dumnezeu, care a și fost aruncat din cer, pentru că și acolo a încercat să hulească pe Dumnezeu” (23, 40).

“Nici un gând nu e așa de greu de mărturisit ca acesta; de aceea, în unii, el a petrecut chiar până la bătrânețe, căci nimic nu-i întărește pe draci și pe cugetele cele rele, împotriva noastră ca faptul că noi nu le mărturisim, ci le tănuim și le nutrim în inimă” (23, 411).

“Acest tiran viclean și fără de omenie, pe mulți i-a depărtat de la rugăciune; pe mulți i-a despărțit de Sf. Taine; trupurile unora le-a chinuit prin întristare, pe alții i-a istovit postul fără să le dea vreo slăbire” (23, 46).

“Cel supărat de duhul hulei și care vrea să scape de el să știe, fără nici o îndoială, că nu sufletul lui e vinovat de aceste cugete, ci dracul cel necurat, care a zis cândva Domnului: *“toate acestea ți le voi da ție dacă, căzând, te vei închina mie”* (Mat. 4, 9). De aceea, și noi disprețuindu-l și socotind drept nimic gândurile trimise de el, să-i zicem: Înapoia mea, Satano! Domnului Dumnezeuului meu mă voi închina și numai Lui Unuia îi voi sluji; iar boala ta și cuvintele tale să se întoarcă pe capul tău și pe creștetul tău să se coboare hula ta și în veacul de acum și în cel ce va să vie” (Ps. 7,17) (23; 48).

“Cine ar încerca să învingă pe dracul hulei altfel, acela ar fi asemenea celui ce ar încerca să prindă fulgerul cu mâna. Căci cum îl va prinde, sau îl va certa, sau se va lupta cu acela care, de îndată, ca vântul, intră în inimă, într-o clipită, își rostește cuvântul și îndată dispare? Toți ceilalți vrăjmași stau, se luptă, zăbovesc și le dau răgaz celor ce se luptă împotriva lor. Iar acesta nu-i așa: de îndată ce s-a arătat, s-a și depărtat; a vorbit și a pierit” (23; 49).

“Să încetăm de a judeca și de a osândi pe aproapele și noi nu ne vom teme de gândurile hulitoare: căci pricina și rădăcina celor de al doilea sunt cele dintâi” (23; 51).

“Cine disprețuiește pe acest vrăjmaș, acela scapă de tirania lui; iar cel ce încearcă altfel să se lupte cu el, pe acela îl va stăpâni. Cel ce vrea să învingă duhurile prin cuvinte, e asemenea celui ce se silește să încuie vânturile” (23; 53).

“Un monah silitor, suferind năvălirile acestui drac, douăzeci de ani și-a chinuit trupul său cu post și priveghere; însă, neprimind nici un folos de la acesta, descriind pe hârtie ispita sa, s-a dus la un oarecare bărbat sfânt și încredințând lui aceea hârtie, a căzut cu fața la pământ, fără să îndrăznească a privi la el. Bătrânul citind această scrisoare a zâmbit și ridicând pe frate, îi zice: “Fiule, pune mâna ta pe grumazul meu. Iar când fratele a făcut acest lucru, apoi marele bărbat i-a zis lui: “Pe grumazul meu, frate, să fie păcatul acesta, ori câți ani ar fi ținut sau ar ținea el în tine, iar tu să-l socoți drept o nimică”. După aceea, monahul acesta ne încredință, că încă nu dovedise el să iasă din chilia bătrânului, că patima și pierise. Acest lucru mi l-a povestit chiar cel care a fost în ispită, aducând mulțumire lui Dumnezeu.

Preotul. Eu vă mulțumesc foarte mult, părinte, că v-ați oprit atât de amănunțit asupra acestui păcat, gândurile cele hulitoare. E greu să-ți închipui toată urâtenia acestor cugete care pătrund în suflet, chiar în clipele cele mai sfinte, de pildă, în timpul spovedaniei. Chiar un astfel de drept mare și rugător ca Părintele Ioan Cronstadt spune despre sine, că el nu era slobod de ele, chiar în timpul săvârșirii Tainei euharistice.

Și ceea ce face aceste cugete să fie mai chinuitoare, e faptul că cei care suferă de ele, atribuindu-le pe ele în întregime numai stricăciunii lor păcătoase și crezând că numai ei păcătuiesc cu acestea, se rușinează să le spună chiar la mărturisire și prin aceasta nu scapă de ele, ci continuă să le poarte chiar în inima lor. Cuvintele și lămuririle Cuviosului Ioan Scărarul vor ridica o povară grea de pe multe suflete chinuite.

Monahul. Să continuăm citatele noastre din cartea marelui povătuitor al rugăciunii.

“Cine cere de la Dumnezeu mai puțin decât este el vrednic, neapărat va primi mai mult decât este în stare. Despre acest adevăr mărturisește vameșul care și-a cerut iertarea păcatelor și a primit îndreptare; tâlharul la fel s-a rugat numai ca Domnul să-l pomenească întru împărăția Sa, însă el, cel dintâi, a primit întreg raiul spre moștenire” (25; 56).

“Toți cei care cer ceva de la Dumnezeu și nu primesc, fără de îndoială că nu primesc pentru una oarecare din aceste pricini: sau pentru că cer înainte de vreme; sau pentru că nu cer după vrednicia lor și pentru slavă deșartă; sau pentru că primind cele cerute, să nu se mândrească sau să cadă în nepăsare” (26; 60).

“Când asemănăm relele apoi trebuie să o alegem pe cea mai mică. De pildă, ni se întâmplă, că atunci când stăm la rugăciune, să ne vină frații; și atunci suntem siliți să alegem una din două: sau să părăsim rugăciunea, sau să lăsăm fratele fără de răspuns și să-l întristăm. Însă dragostea e mai mare decât rugăciunea, căci rugăciunea este o virtute parțială, iar dragostea este o virtute atotcuprinzătoare” (26; 69).

“După cum cei ce au simțul mirosului sănătos, pot să simtă aromatele, deși cineva le-ar avea ascunse la el, astfel și sufletul curat cunoaște în alții și mirosul pe care l-au primit ei de la Dumnezeu și putoarea cea rea de care ei s-au izbăvit cu desăvârșire, deși alții nici nu simt acest lucru” (25; 81).

“Aducerea aminte de Iisus să se unească cu respirația ta” (27 Q 61).

“Credința întraripează rugăciunea și fără credință rugăciunea nu se poate sui la cer” (28 Q 26).

“Rugăciunea, după calitatea sa, este petrecerea și unirea omului cu Dumnezeu; iar după lucrare, ea este întărirea lumii, împăcarea cu Dumnezeu, maica și totodată și fiica lacrimilor, podul, pentru a trece ispitele, zidul care ne apără de necazuri, sfărâmarea războaielor lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de trup, veselie cea viitoare, lucrarea cea fără de sfârșit, izvorul virtuților, pricinuitoarea darurilor, sporire nevăzută, hrana sufletului, luminarea minții, securea deznădejdiei, arătarea nădejdiei, nimicirea întristării, bogăția monahilor, comoara celor ce se liniștesc, îmblânzirea mâniei,

oglindea apropierei duhovnicești, cunoașterea sporirii, descoperirea așezării sufletești, prevestitoarea răsplătirii viitoare, semnul slavei. Rugăciunea este, pentru cel ce se roagă, o judecată, judecătorie și scaunul judecătorului înainte de judecata cea dreaptă” (28; 1).

“Când mergi să te înfățișezi înaintea Domnului, să-ți fie haina sufletului tău țesută din fire sau, mai bine zis, din arvuna neținerii de minte a răului. Altfel nu vei căpăta nici un folos de la rugăciune” (28; 4).

“Întreaga țesătură a rugăciunii tale să nu fie din multe cuvinte; căci vameșul și fiul cel risipitor printr-un cuvânt au milostivit pe Dumnezeu” (28; 5).

“Mai înainte de toate să închipuim pe pagina (hârtia) rugăciunii noastre, o mulțumire curată lui Dumnezeu; mărturisirea păcatelor și zdrobirea sufletului întru simțire, după aceasta să înfățișăm împăratului tuturor, toate cererile noastre. Felul acesta de rugăciune este cel mai bun, după cum i-a fost descoperit unuia dintre frați de către Îngerul Domnului” (28; 7).

“Nu întrebuința în rugăciunea ta expresii înțelepte; căci, adeseori, gunguritul simplu și fără de vicleșug al copiilor a fost plăcut Tatălui lor cel ceresc” (23; 9).

“Nu te sili să spui multe, când stai de vorbă cu Dumnezeu, ca mintea ta să nu se irosească întru căutarea cuvintelor. Un singur cuvânt al vameșului l-a milostivit pe Dumnezeu și o vorbă plină de credință l-a mântuit pe tâlhar. Vorba multă din timpul rugăciunii, adesea risipește mintea și o umple de năluciri, iar un singur cuvânt de obicei o adună” (28; 10).

“Dacă, în vreun cuvânt al rugăciunii vei simți o dulceață oarecare, sau umilință, apoi oprește-te asupra lui, căci atunci și cugetul nostru păzitor se roagă împreună cu noi” (28; 11).

“De te-ai fi suit pe toată scara virtuților, încă și atunci roagă-te pentru iertarea păcatelor, auzind ce zice Sf. Pavel despre cei păcătoși; *din care cel dintâi sunt eu*” (1, Tim.1,5). (28; 13).

“Stăruiește-te să-ți aduci mintea ta înapoi, care fuge, sau, mai bine zis, închide-o în cuvintele rugăciunii. Dacă ea, pentru pruncia ta, va obosi și se va risipi, apoi bag-o iarăși în cuvintele rugăciunii, căci nestatornicia este o însușire a minții noastre. Însă, acela Care

e în stare să le întărească pe toate, poate să dea statornicie și minții noastre. Dacă tu te nevoiești în această lucrare fără de slăbire, apoi și la tine va veni Cel ce pune hotar mării minții tale și-i va zice el în rugăciunea ta: *“până aici vei merge și nu vei trece”* (Iov, 38, 11). E cu neputință să legi duhul; iar unde se află Ziditorul acestui duh, acolo i se supun toate” (28; 17).

“Începutul rugăciunii este ca să izgonești cugetele cele ce-ți vin, de îndată ce se ivesc; iar mijlocul ei - ca mintea să fie închisă în cuvintele pe care le rostim sau le gândim, iar desăvârșirea rugăciunii este răpirea către Dumnezeu” (28; 19).

“Lucrătorul cel mare al rugăciunii celei mari și desăvârșite zice: *“vreau să vorbesc cinci cuvinte cu mintea mea”* (1, Cor.14, 19) și altele. Însă pentru cei prunci o astfel de lucrare este cu neputință. De aceea, noi, ca cei nedesăvârșiți cu calitatea rugăciunii, să împreunăm și cantitatea, pentru că cea de-a doua este pricina celei dintâi. Căci este zis: cel ce dă rugăciunea celui ce se roagă fără de lenevire, deși nu tocmai curat, însă cu osteneală” (28; 21).

“Una este întinarea rugăciunii, alta este nimicirea acesteia, alta este jefuirea și alte meteahne (prihănirea) rugăciunii. Întinarea rugăciunii se petrece, când omul, stând în fața lui Dumnezeu, se gândește la lucruri necuviincioase și necurate. Nимicirea rugăciunii e când omul e rob de gânduri nefolositoare. Iar jefuirea rugăciunii când mintea celui ce se roagă se risipește pe nesimțite și meteahna rugăciunii este asupreală oricărui gând, ce se apropie de noi în timpul rugăciunii” (28; 22).

“Petrecând mai mult în rugăciune și neavând rodul, nu zice: eu n-am câștigat nimic. Căci chiar această petrecere în rugăciune este deja o agoniseală; și care bine e mai înalt decât acesta, ca să te lipești de Domnul și să petreci într-o unire cu El? (28; 29).

“Orânduirea (întocmirea) ta ți-a arătat rugăciunea, căci teologii spun că rugăciunea este oglinda monahilor” (28; 34).

“Dacă cineva îți cere să te rogi pentru el, apoi, deși nu ți-ai agonisit darul de rugăciune, nu te lepăda. Căci adesea credința celui ce-ți cere rugăciunea va mântui pe acela ce se roagă pentru el, cu înfrângerea inimii” (28; 36).

“Sunt tari și temeinice cele agonisite ani de-a rândul prin rugăciuni” (28; 40).

“În timpul rugăciunii să nu primești nici o nălucire a simțurilor, ca să nu cazi în nebunia minții” (28; 42).

“Înștiințarea că rugăciunea noastră a fost auzită de Dumnezeu, o primim chiar în timpul rugăciunii. Înștiințarea este înlăturarea îndoielii; înștiințarea este o descoperire vrednică de crezare a necunoscutului” (28; 43).

“Cere cu plâns, caută cu ascultare, bate cu îndelungă răbdare. Astfel, *“cel ce cere, va lua, cel ce caută va afla, și celui ce bate i se va deschide”* (Mat. 7, 8);(28; 56).

“Mărturisind Domnului păcatele tale, nu intra în amănuntele faptelor trupești, așa cum s-au petrecut ele, ca să nu ajungi vrăjmaș ție însuși” (28; 58).

“În timpul rugăciunii să nu privești la lucrările cele trebuincioase și chiar la cele duhovnicești. Altfel vei pierde pe cele mai bune” (28; 39).

“Dacă tu, neîncetat, te rogi Împăratului ceresc, împotriva vrăjmașilor tăi, în toate năvălirile lor, apoi să fi cu bună nădejde, căci nu te vei osteni mult. Pentru că ei, singur de la sine, în curând se vor depărta de la tine, căci aceste duhuri necurate nu vor să vadă că tu primești cununi, pentru lupta cu ele prin rugăciune și peste toate acestea, ei vor fi siliți să fugă, fiind arși de rugăciune ca de un foc” (28, 63).

“Fi cu bărbăție în toate întâmplările și Însuși Dumnezeu va fi povățuitorul tău în toate rugăciunile. Prin cuvinte nu te poți învăța să vezi; căci acest lucru e o putere firească; astfel și bunăcuviința rugăciunii n-o poți cunoaște numai din învățătură. Căci ea are, în sine, învățător pe Dumnezeu, Care-l învață pe om înțelepciune, Care dă rugăciune celui ce se roagă și Care binecuvintează anii celor drepti” (Ps. 93,10;1. Imp. 2, 9). (28 Q 64).

Cuviosul Isichie Ierusalimneanul

Trecem acum la învățăturile despre trezvie, lupta cu gândurile și despre rugăciune ale Cuviosului Isichie, presbiterul din Ierusalim, unul din cei mai renumiți și mai adânci Părinți nevoitori care, în tinerețe, a fost ucenicul Sf. Grigorie Teologul și care s-a săvârșit în primul pătrar al secolului al cincilea. ¹

“Luarea aminte este o liniștire a inimii necurmată de nici un gând, în care ea (luarea aminte) numai prin Hristos Iisus, Fiu al lui Dumnezeu și Dumnezeu și numai prin El singur totdeauna, necurmat și neîncetat respiră, numai pe El îl cheamă, numai cu El se ostenește cu bărbăție împotriva vrăjmașilor și numai Lui, care are putere a ierta păcatele, I le mărturisește (păcatele). Un astfel de suflet, adesea în ascuns, îl cuprinde prin chemare pe Hristos, singurul care cercetează inimile, iar de ceilalți oameni în fel și chip încearcă să-și ascundă desfătarea sa și nevoința sa lăuntrică, ca nu cumva vrăjmașul cel viclean, să-l îndemne, în ascuns, spre vreun păcat și să nu-i nimicească lucrarea lui cea frumoasă” (Q 5).

“Trezvia este o înrădăcinare temeinică a cugetului (minții) și așezarea lui la ușa inimii, astfel că el vede cum se apropie gândurile cele străine, acești tâlhari jefuitori, aude ce vorbesc și ce fac acești pierzători și ce fel de chip îi desenează și-i conturează dracii, încercând să-i târască mintea în năluciri, s-o ademenească. Dacă o astfel de lucrare o vom petrece cu iubire de osteneți, apoi ea, dacă vrem, cu multă pricepere ne va arăta nouă meșteșugul războiului de gânduri” (Q 6).

“Frica îndoită, pe de o parte din pricină că ne părăsește Dumnezeu, iar pe de altă parte din pricina ispitelor povățuitoare prin întâmplările din viață, de obicei, naște desimea privirilor în mintea omului, care vrea să pună opreliște izvorului cugetelor și faptelor celor rele. Pentru aceasta se întâmplă părăsirile și ne trimit ispite neașteptate de la Dumnezeu spre a ne îndrepta viața noastră,

¹ Cităm după cartea Ep. Teofan: Învățăturile Sf. Părinți despre rugăciune și trezvie.

mai ales când cineva a gustat din dulceața odihnei ce vine de la acest bine; de la atenție și trezvie și pe urmă a căzut în nepăsare. De la această desime se naște obișnuința; de la aceasta - o continuitate oarecare a trezviei, iar de la aceasta, după osebirea ei, încetul cu încetul, se naște vederea războiului, după care urmează o rugăciune către Iisus, plină de răbdare (însoțită de osteneli), o împăcare dulce și fără de năluciri a minții și o stare (minunată) ce vine de la Iisus (din unirea cu El)” (Q 7).

“Gândul care stă și cheamă pe Hristos asupra vrăjmașilor și care aleargă spre El, e asemenea unei fiare care înconjurată de câini, stă cu bărbăție împotriva lor, ascunzându-se într-o îngrădire oarecare. Văzând de departe uneltirile de gând ale nevăzuților vrăjmași, el neîncetat se roagă împotriva lor lui Iisus, făcătorul de pace și prin aceasta rămâne nerănit de ele” (Q 8).

“Cel care se nevoiește înlăuntru, în fiecare clipă trebuie să aibă următoarele patru lucrări: smerenia, luarea aminte peste măsură (atenție), împotrivirea cu cuvântul (cugetelor) și rugăciunea. Smerenia, pentru războiul lui cu niște potrivnici ca diavolii cei trufași, mereu să aibă în mână inimii ajutorul lui Hristos, căci Domnul urăște pe cei mândri. Atenție pentru ca să țină inima sa fără vreun cuget, de ar părea el chiar bun. Împotrivirea cu vorba, pentru că de îndată ce vei pricepe cu agerimea minții cine a venit, să-i vorbești împotriva celui viclean cu mânie, după cum se zice: *“și voi răspunde cuvânt celor ce mă ocărăsc”* (Ps. 118, 42) - Au nu lui Dumnezeu se va supune sufletul meu? (Ps. 61, 1). Rugăciunea, pentru ca, după împotrivirea cu vorba, să strigi din adâncul inimii, către Hristos, întru suspinuri negrăite. Și atunci, cel ce se nevoiește, singur va vedea cum vrăjmașul lui se va risipi cu toată nălucirea lui și va fi izgonit de numele cel închinat al lui Iisus, ca praful de vânt sau va pieri ca fumul” (Q 20).

“Cine n-are o rugăciune curată de gânduri, acela n-are armă pentru război - acea rugăciune, zic, care s-ar lucra neîncetat în ascunzișurile cele mai dinlăuntru ale sufletului și ar biciui și ar arde pe vrăjmașul ce luptă într-ascuns, prin chemarea Domnului Iisus Hristos” (Q 21).

“Ți se cuvine, prin privirea ageră și încordată a minții, să te uiți înlăuntru ca să-i cunoști pe cei ce intră. De îndată ce-i vei cunoaște, prin vorbire împotriva zdrobește capul balaurului și totodată strigă cu suspinare către Hristos. Și atunci vei căpăta simțirea prin încercare a sprijinului dumnezeiesc și prea limpede vei vedea neprihănirea inimii” (Q 22).

“Ca și cel ce ține o oglindă în mână și stă printre mulți alții, privind în oglindă își vede și fața sa cum este și pe alții care privesc în aceeași oglindă, așa și cel ce în întregime s-a coborât în inimă se vede în ea și starea sa proprie, vede și fețele negre ale arapilor celor de gând” (Q 23).

“Mintea nu poate învinge nălucirea drăcească numai singură prin sine; să nu îndrăznească la aceasta niciodată. Căci vrăjmașii noștri sunt șireți și prefăcându-se învinși, adeseori, de acolo de jos, prin slava cea deșartă, îi prăbușesc pe luptători. Iar împotriva chemării lui Iisus nu pot suferi nici o clipă ca să stea și să uneltească împotriva ta” (Q 24).

“Bagă de seamă, să nu cazi în părere de sine, asemenea lui Israel cel de demult; altfel vei fi dat și tu vrăjmașilor celor de gând. Căci acela, fiind izbăvit de egipteni, de către Dumnezeuul tuturor, și-a născocit sieși un sprijinitor - idolul turnat” (Q 25).

“Sub idolul turnat înțelegi mintea noastră cea slabă care, atât timp cât cheamă pe Iisus Hristos asupra duhurilor răutății, cu ușurință le izgonește pe ele și cu o pricepere plină de iscusință pune pe fugă puterile cele oștitoare ale vrăjmașului, dar de îndată ce, fără de socotință, a îndrăznit să se bizuie pe sine, apoi cade și se sfărâmă asemenea aceluia, așa zis, cu zborul repede” (Q 26).

“După cum e cu neputință ca Marea Roșie să apară pe tăria cerului printre altele și după cum e cu neputință omului, care umblă pe pământ, să nu respire aerul de aici, la fel și nouă ne este cu neputință să ne curățim inima de cugetele cele pătimase și a izgoni din ea pe toți vrăjmașii cei de gând, fără de chemarea deasă a numelui lui Iisus Hristos” (Q 28).

“Să fugim deci de volnicie, ca de o otravă aducătoare de moarte; iar agonisirea cea rea a uitării, cu toate cele ce ies din ea, s-o lecuim

cu o foarte aspră păzire a minții și prin chemarea neîncetată a Domnului nostru Iisus Hristos, căci fără de El nu putem face nimic” (Q 32).

“După cum ploaia, cu cât mai mult cade pe pământ, cu atât mai mult îl înmoaie, așa și pământul inimii noastre se bucură și se veselește de numele lui Hristos, rostit de noi, cu cât mai des este chemat acest nume” (Q 41).

“Cel ce nu poate să pășească pe calea duhovnicească, nu se îngrijește de cugetele cele pătimase, ci e ocupat numai de trup, sau e lacom cu pântecel, sau se desfrânează sau se întristează, se mânie și ține minte răul și prin aceasta, își întunecă mintea sa, apucându-se de osteneală peste măsură, își destramă și își prostește gândirea” (Q 49).

“După cum cel ce vatămă măduva plantei o usucă pe aceasta, toată, așa să pricepi lucrurile și în privința inimii omenesci. În fiecare clipă trebuie luat aminte, căci răpitorii nu dormitează” (Q 78).

“Dacă omul nu va face voia lui Dumnezeu și legea Lui, înlăuntrul pântecelor, adică înlăuntrul inimii, apoi nici în afară nu le va îndeplini cu ușurință” (Q 88).

“După cum sarea cea simțită îndulcește pâinea și orice mâncare, păstrează carnea de stricăciune și o păzește întreagă mult timp, astfel pricepe și despre păzirea cu mintea a dulceții de gânduri și a lucrării celei minunate din inimă. Căci și ea, dumnezeiește îl îndulcește și pe omul cel dinlăuntru și pe cel de dinafară, izgonește duhoarea (putoarea) cugetelor celor rele și ne ține mereu în bine” (Q 87).

“Cu cât mai cu stăruință vei lua aminte la mintea ta, cu atât te vei ruga lui Iisus cu o dorință mai caldă; și iarăși cu cât vei supraveghea mintea mai cu nepăsare, cu atât te vei depărta de Iisus. Și după cum cea dintâi, cu putere, curăță văzduhul minții, așa și aceasta din urmă, abaterea de la trezvie și chemarea cea cu dulceață a lui Iisus, de obicei, o întunecă cu totul. E firesc, ca acest lucru să se petreacă așa după cum am spus și altfel nici nu se petrece. Acest lucru îl va cunoaște din încercare, când îl vei încerca cu fapta. Căci virtutea și mai ales o astfel de despărțire plină de dulceață și născătoare de lumină de obicei nici nu se învață altfel decât prin încercare” (Q 90).

“Se naște în minte, o oarecare stare dumnezeiească de la

aducerea aminte neîncetată și de la chemarea Domnului nostru Iisus Hristos, dacă nu vom fi nepăsători față de ruga cea de totdeauna din suflet către El, față de necurmata trezvie și despre singurul lucru neapărat trebuincios. Și într-adevăr, noi trebuie să avem un singur lucru, totdeauna săvârșit în același fel de a-L chema pe Iisus Hristos Domnul nostru, strigând cu o aprindere de inimă către El, ca să ne dea să ne împărtășim și să gustăm din Sfânt numele Lui. Căci îndesirea este maica obișnuinții, atât în ce privește virtutea, cât și în ce privește păcatul; iar obișnuința stăpânește după aceea, ca și o fiară. Ajungând într-o astfel de stare, mintea singură își caută pe potrivnici, după cum câinele de vânătoare caută iepurele în tufiș; însă acesta îl caută ca să-l înghită, iar acela ca să lovească și să împrăstie” (Q 97).

“Deci, de fiecare dată când ni se întâmplă să se înmulțească cugetele cele viclene în noi, să aruncăm în mijlocul lor chemarea Domnului pentru Iisus Hristos și îndată vom vedea că ele încep să se împrăstie ca fumul în aer, după cum ne-a învățat încercarea. Când după acestea, mintea va rămâne singură (fără cugetele care o tulbură), să ne apucăm iarăși de luarea aminte necurmată și de chemare. Astfel vom face, de fiecare dată, când suferim o astfel de ispită” (Q 98).

“Când noi ticăloșii ne vom învrednici cu frică și cu cutremur să ne împărtășim de dumnezeieștile și preacuratele taine ale lui Hristos Dumnezeu și Împăratul nostru, atunci să arătăm mai multă trezvie, pază a minții și o luare aminte riguroasă, ca focul acesta dumnezeiesc, adică trupul Domnului nostru Iisus Hristos, să nimicească păcatele noastre și întinăciunile noastre, cele mici și cele mari. Căci, pătrunzând în noi, el îndată izgonește din inimă pe duhurile cele viclene ale răutății și ne lasă nouă păcatele de mai înainte; și atunci mintea noastră rămâne slobodă de săcâiala neliniștită a cugetelor celor viclene. Dacă după aceasta, stând la ușa inimii, vom păzi cu stăruință mintea noastră, apoi când ne vom învrednici iarăși de Sfintele Taine, dumnezeiescul trup, tot mai mult și mai înalt, ne va lumina mintea noastră și o va face să strălucească asemenea unei stele” (Q 101).

“Uitarea stinge de obicei paza minții, după cum apa stinge focul. Însă rugăciunea neîncetată a lui Iisus, cu o trezvie fără de slăbire, până în cele din urmă, o izgonește (pe uitare) din inimă. Rugăciunea are nevoie de trezvie, ca și o candeluță mică de lumina unei lumânări” (Q 102).

“Războiul de gând, trebuie dus ca și războiul cel obișnuit. Cel dintâi lucru e luarea aminte; pe urmă, când vom vedea că s-a apropiat un cuget vrăjmaș, să aruncăm asupra lui cu mânie cuvinte de blestem din inimă; al treilea lucru după aceasta - să ne rugăm împotriva lui, îndreptându-ne inima spre chemarea lui Iisus Hristos, ca să se risipească această nălucire drăcească de îndată, ca să nu cumva mintea să se ducă după această nălucire, ca un copil momit de un scamator iscusit” (Q 105).

“După cum nu poți petrece viața aceasta fără mâncare și băutură, la fel fără de paza minții și curăția inimii, ceea ce e și se numește trezvie, e cu neputință să ajungă sufletul la ceva duhovnicesc și plăcut lui Dumnezeu, sau să se izbăvească de păcatul de gând, deși cineva prin frica de chinuri s-ar sili pe sine să nu greșească” (Q 109).

“Însă și acei care, dintr-o silință oarecare, se înfrânează cu fapta de la păcat, sunt fericiți înaintea lui Dumnezeu, înaintea îngerilor și oamenilor, pentru că ei sunt silitori care răpesc împărăția cerurilor (Mat. 11,12), (Q 110).

“Chipul nevoițelor simțite, trupești, de dinafară, este Vechiul Testament, iar Sfânta Evanghelie care este Noul Testament este chipul luării aminte, sau al curăției inimii. Și după cum Vechiul Testament nu ducea la desăvârșire, nu mulțumea și nu încredința pe omul cel dinlăuntru ca plăcut lui Dumnezeu, căci legea, zice Apostolul, n-a adus nimic la desăvârșire (Evr. 7,19), ci împiedică numai păcatele cele grosolane; astfel să înțelegi și despre neprihănirea cea trupească și despre nevoițele trupului, despre post, zic, despre înfrânare, culcatul pe pământ, starea în picioare, priveghere și celelalte, care privesc de obicei trupul și odihnesc partea cea pătimașă a trupului, de mișcările cele păcătoase. Desigur că sunt bune și toate acestea, după cum este spus și despre Vechiul

Testament (că legea este bună); pentru că servește la obișnuirea (învățarea) omului nostru celui de dinafară și la păzirea de faptele cele pătimășe. Însă nevoințele acestea nu sunt paznici și de păcatele cele de gând sau opritorii lor, adică nu sunt în stare să ne izbăvească pe noi de pizmă, de mânie și celelalte” (Q 112).

“Iar curăția inimii, adică păzirea și păstrarea minții, a cărei chip este Noul Testament, dacă e păzit de noi cum se cuvine, toate patimile și tot răul îl curmă din inimă și îl dezrădăcinează și în locul lui aduce în inimă bucurie, bună nădejde, zdrobirea, plânsul, lacrimile, cunoașterea de sine și a păcatelor sale, aducerea aminte de moarte, adevărata smerenie, o dragoste nemăsurată către Dumnezeu și oameni și oarecare îndulcire dumnezeiească din inimă (Q 113).

“După cum celui ce umblă aici pe pământ îi este cu neputință să nu spintece acest aer, așa-i cu neputință și inimii omenești să nu fie neîncetat luptată de demoni, sau să nu fie supusă înrâuririi lor celei ascunse, deși cineva și-ar petrece nevoințele trupești cu asprime” (Q 114).

“Cu amărăciune de la otrava gândurilor celor rele ce umple inima noastră când noi, neîngrijindu-ne din pricina uitării, suntem, pentru mult timp, îndepărtați de la luarea aminte și rugăciunea lui Iisus. Însă când, din dragostea față de cele dumnezeiești, cu osârdie tare, cu rânduială, vom începe în lucrătoria cea de gând (adică în atelierul gândurilor, în inimă) să săvârșim acolo cele spuse mai sus, adică luarea aminte și rugăciunea, apoi ea (inima) iarăși se umple de dulceață, într-o simțire de desfătare cu o bucurie oarecare fericită. Abia atunci luăm noi hotărâri ferme de a umbla pururea întru liniștirea inimii și nu pentru altceva, ci pentru dulceața și bucuria plăcută ce o simțim de la ea în suflet” (Q 120).

“Știință a științelor și artă a artelor este priceperea de a-ți cârmui gândurile cele răufăcătoare. Cel mai bun mijloc împotriva lor și cea mai de nădejde tragere a lor pe sfoară e ca în Domnul să te uiți, când apare asupreală lor și să-ți păzești mereu gândul curat, după cum păzim ochiul cel trupesc, cu el însuși privind cu toată agerimea ca să nu se apropie de el ceva care l-ar putea vătăma și în fel și chip să nu lași să ajungă până la el nici cel mai mic firicel de praf” (Q 121).

“După cum zăpada nu va naște flacără, apa nu va naște foc, spinul smochine, astfel și inima fiecărui om nu va scăpa de cugetele, de cuvintele și de faptele cele drăcești, dacă nu va curăți cele dinlăuntru ale sale, nu va uni trezvia cu rugăciunea lui Iisus și nu va merge cu toată stăruința, grăbindu-se spre cele ce sunt înaintea. Un suflet care nu-și ia aminte de sine” neapărat va fi neroditor în ce privește gândurile cele bune și fără de prihană, asemenea unui catâr fără de rod pentru că el nu are nici priceperea înțelepciunii celei duhovnicești. Într-adevăr, chemarea numelui lui Iisus și golirea de cugetele cele pătimase este o lucrare dulce, care statornicește pacea sufletului” (Q 122).

“Mintea se întunecă și devine neroditoare, când monahul său va vorbi cu cineva despre lucrurile lumești, sau în gând va pălăvrăgi despre ele, sau când trupul cu mintea cu deșertăciune se vor ocupa de ceva din cele simțite, sau când, în genere, el se dedă la cele deșarte: căci, în acest caz, imediat după aceasta, el pierde căldura, zdrobirea, îndrăzneala către Dumnezeu și cunoașterea (adică cunoașterea ordinii divine și aducerea aminte de Dumnezeu; cade în uitarea de Dumnezeu și de rânduielile Lui), așa încât luând aminte la mintea noastră, într-atât ne luminăm și întrucât nu ascultăm de minte, într-atât ne întunecăm” (Q 127).

“Cugetele ce apar împotriva voinții noastre stau în inimă; de obicei, sunt șterse de rugăciunea lui Iisus cea cu trezvie, cea din adâncurile gândurilor inimii” (Q 137).

După cum fără de o corabie mare nu poți trece peste adâncurile mării, astfel, fără chemarea lui Iisus Hristos, e cu neputință să izgonim momeala unui cuget viclean” (Q 142).

“Vorbirea împotriva împiedică mersul de mai departe al cugetelor, iar chemarea (numelui lui Iisus Hristos) le izgonește din inimă. De îndată ce se formează în suflet momeala, prin închipuirea unui lucru simțit, bunăoară a omului care ne-a batjocorit, sau a unei frumuseți femeiești, sau a argintului și aurului, sau când toate acestea una după alta vor trece prin mintea noastră, atunci de la sine se va vedea, că mintea noastră e gata să împlinească cugetele sau ale ținerii de minte a răului, sau ale curviei, sau ale iubirii de

argint. Deci, dacă mintea noastră e încercată și învățată, încât să se poată păzi de momeli și să vadă limpede ca ziua nălucirile ademenitoare și înșelările celor vicleni, apoi, îndată, cu o izbitură prin împotrivirea cu cuvinte și prin rugăciunea lui Iisus Hristos, ușor stinge săgețile aprinse ale diavolului prin împotrivirea cu cuvinte, neîngăduindu-i să se ia pe urma nălucirilor, de îndată ce ele vor apărea, nici cugetelor noastre să se însoțească prin consimțire cu nălucirea momelii, sau să vorbească prietenos cu ea, sau să se însoțească cu ea în zgomotul gândurilor multe, după care lucru, cu o oarecare necesitate, ca zilele după noapte, urmează și faptele cele rele” (Q 143).

“Prea aspru și prea greu le pare oamenilor ca să se liniștească cu sufletul de orice cuget. Și, într-adevăr, acest lucru e greu și dureros; căci nu numai celor ce nu sunt inițiați în tainele războiului duhovnicesc le este greu până la durere ca să închidă și să oprească cele fără de trup în casa trupului, ci și acelor care s-au iscusit în războiul cel nematerialnic dinlăuntru. Însă cine, prin rugăciunea cea neîncetată, Îl are în piept pe Iisus, acela, după Proorocul, nu se va osteni urmându-I Lui și ziua omului nu o va pofti (Ier. 17, 16), pentru frumusețea, plăcerea și dulceața lui Iisus și de vrăjmașii săi - dracii cei necurați - care umblă în jurul lui nu se va rușina, ci le va grăi lor în porțile inimii (Ps.126, 6) și cu Iisus îi va izgoni îndărăt” (Q 148).

“Sufletul, zburând după moarte în văzduh spre porțile cerului și nici acolo nu se va rușina de vrăjmașii săi, având după sine pe Hristos, ci și atunci ca și acum, cu îndrăzneală, va grăi către ei în porți. Numai că până la ieșirea sa (din lume), să nu se plictisească zi și noapte a striga către Domnul Hristos, Fiul lui Dumnezeu și El va face izbăvirea lui în curând, după făgăduința Sa dumnezeiească cea nemincinoasă, pe care a rostit-o în pilda despre judecătorul cel nedrept; adevăr vă spun vouă, că vă va face izbândire în curând (Luca, 18, 8), și în viața aceasta și la ieșirea din trup” (Q 149).

“Dacă începând a vieții într-o atenție minții, cu trezvia vom însoți și vom reuni și cu vorbirea împotriva vom uni rugăciunea, apoi vom merge bine pe calea cea a gândurilor, ca cu o făclie de lumină, cu numele cel închinat și sfânt al lui Iisus Hristos, pe de o parte măturând și curățind, iar pe de alta, împodobind și dereticând

casa inimii. Dar dacă ne vom bizui numai pe trezvie sau luare aminte, apoi, în curând, suferind năvălirea vrăjmașilor, vom cădea, fiind doborâți. Și vor începe atunci întru toate a ne doborî pe noi acești mișei uneltitori de rele, iar noi vom începe tot mai mult a ne înfășura de poftele cele rele, ca cu niște mreje; sau și la o junghiere desăvârșită din partea lor lesne ne vom supune, dacă nu vom avea în noi această sabie purtătoare de biruință a numelui lui Iisus Hristos. Căci numai această sabie sfântă, fiind învățată neconținut, într-o inimă golită de orice chip, poate să-i pună pe fugă și să-i taie, să-i ardă, să-i mistuie, după cum mistuie focul paieile” (Q 152).

“După cugetele cele simple și nepătimașe urmează cele pătimașe, după cum am cunoscut noi din încercarea și observația îndelungată; și cele dintâi sunt intrare pentru cele din urmă, cele nepătimașe pentru cele pătimașe” (Q 163).

“Corabia nu se va mișca înainte fără apă; nu va spori deloc nici paza minții fără de trezvie cea cu smerenie și cu rugăciunea cea de totdeauna a lui Iisus Hristos” (Q 168).

“Temelia unei case sunt pietrele; iar pentru această virtute, paza minții și temelie și acoperiș e Sfântul și închinatul nume al Domnului nostru Iisus Hristos. În curând și lesne va scufunda corabia, în timpul furtunei, cârmaciul cel nepriceput care va concedia pe corăbieri, vâslele și pânzele le va arunca în mare, iar singur se va pune pe somn; însă și mai degrabă va fi scufundat de draci sufletul care, la momelile ce încep, va fi nepăsător în ce privește trezvie și chemarea numelui lui Iisus Hristos” (Q 169).

“Ce știm, aceea transmitem prin scris și ce am văzut, mergând pe cale, despre aceasta mărturisim celor ce doriți, dacă vreți să primiți cele spuse vouă. Însuși Domnul a zis: *cine nu va petrece întru Mine, se va arunca afară ca mlădița și se va usca; și o adună și o bagă în foc și arde. Iar cine va petrece întru Mine și Eu întru el, acela va face rod mult* (Ioan 15, 5-6). După cum e cu neputință ca soarele să strălucească fără de lumină, așa e cu neputință ca inima să se curățească de întinăciunea cugetelor pierzătoare, fără de chemarea numelui lui Iisus. Dacă acest lucru e adevărat, după cât văd, să-l întrebuițăm pe El ca pe respirația noastră. Căci El

(numele lui Iisus Hristos) e lumină, iar acelea (cugetele cele întinate) sunt întuneric; și El este Dumnezeu și Stăpânul, iar acelea slugile drăcești” (Q 170).

“Vai celui dinlăuntru de la cel de dinafară, căci cei dinlăuntru suferă mult de la simțurile din afară. Însă suferind ceva, el trebuie să întrebuințeze biciurile împotriva acestor simțuri de dinafară. Cel ce le-a împlinit pe acestea care privesc latura lucrătoare a vieții, începe deja să priceapă și pe cele ce privesc latura ei cea contemplativă” (Q 172).

“Dacă omul nostru cel dinlăuntru se trezvește, apoi după cuvintele Părinților, el e în stare să-l păzească și pe cel de dinafară. Tot după cuvintele lor, noi și cu răufăcătorii draci împreună săvârșim păcatele; aceia în cugete sau în chipuri nălucitoare ne zugrăvesc păcatul înaintea minții cum vor, iar noi și în cugete înlăuntru zugrăvim păcatul și cu fapta îl săvârșim în afară. Dracii, neavând trupuri grosolane și întocmind uneltirile și înșelările numai prin cugete și lor și nouă pregătesc munca. Dar dacă acești prea netrebnci, n-ar fi fost lipsiți de trupul grosolan, apoi ar fi păcătuیت neîncetat și cu faptele, mereu având în sine o voință rea, gata să facă fărădelegi.” (Q 173).

“Însă rugăciunea cea din inimă către Domnul, dintr-un singur cuvânt (adică dintr-o singură propozițiune), îi sfărâmă și le risipește înșelările lor. Căci Iisus, Dumnezeu și Fiul lui Dumnezeu, chemat neîncetat și fără de lenevire, deloc nu le îngăduie chiar să bage păcatul în noi - ceea ce e numită momeală - nu le îngăduie să ne arate nici un fel de chip, în oglinda cea de gând, nici să ne vorbească vreun cuvânt în inimă. Însă, dacă nici un chip nu se va strecura în inimă, apoi ea va fi goală (deșartă) și de cugete, după cum am spus-o noi; pentru că dracii de obicei vorbesc într-ascuns și arată în viață răul prin cugete” (Q 174).

“De la rugăciunea cea neîncetată văzduhul gândurilor din noi devine curat de norii întunecoși și de vânturile duhurilor răutății. Iar când văzduhul inimii e curat, apoi nimic nu mai împiedică să strălucească în el lumina cea dumnezeiască a lui Iisus, numai dacă nu ne vom îngâmfă prin slava cea deșartă, prin părerea de sine,

prin dorința de a ne arăta, dacă nu ne vom alunga după cele nepipăite și nu vom fi lipsiți, pentru aceasta, de ajutorul lui Iisus; pentru că Hristos urăște totul ce este de acest fel, fiind pildă de smerenie” (Q 175).

“Să ne apucăm deci de rugăciune și de smerenie - de aceste două arme - cu care, împreună cu trezvia, ca cu o sabie de foc, se înarmează războinicii împotriva dracilor. Dacă ne vom petrece astfel viața noastră, apoi în fiecare zi și în fiecare ceas vom avea în țarină, în inimă, o sărbătoare” (Q 176).

“Dacă într-adevăr vrei să acoperi, cu rușinea, cugetele, să te liniștești cum se cuvine și să nu te trezești cu inima fără de osteneală, apoi rugăciunea lui Iisus să se lipsească de respirația ta și în câteva zile vei vedea lucrul acesta înfăptuit” (Q 182).

“Curățirea inimii, pentru care smerenie ca și oricare bine ce se coboară de sus are loc în noi, nu este altceva decât ca să nu îngădui să intre în inimă cugetele, care pătrund până acolo” (Q 193).

“Paza minții, lucrată cu ajutorul lui Dumnezeu și pentru unul Dumnezeu, statornicindu-se în suflet, îi procură minții înțelepciunea de a duce nevoințele după Dumnezeu; ea îl înzestrează, pe cel ce se împărtășește din ea, cu o putere, nu mică, ca să-și întocmească și lucrurile de dinafară și cuvintele după Dumnezeu, cu o chibzuință ireproșabilă” (Q 194).

“Fericit într-adevăr e acela, care s-a lipit cu gândul de rugăciunea lui Iisus, strigând către El, neîncetat în inimă, după cum aerul se atinge de trupurile noastre, sau flacăra de lumânare. Soarele trecând pe deasupra pământului aduce ziua, iar sfântul și vrednicul de cinstire nume al Domnului Iisus, strălucind neîncetat în minte, naște o mulțime nenumărată de gânduri, cu chipul ca soarele” (Q 196).

Cuviosul Filotei egumenul din Sinai

Trecem la Cuviosul Filotei, egumenul din Sinai, timpul viețuirii și sfârșitul căruia nu ne este cunoscut, dar despre opera căruia se spune în *Filocalie* că e “ca o mare luare aminte; dacă cineva ar fi numit-o tâlcuire exactă și pravilă dreaptă de trezvie, de paza minții și de curăția inimii, apoi n-ar fi păcătuț împotriva adevărului.”

“Se cuvine de dimineața să stai cu bărbăție și necurmat la ușa inimii, cu aducere aminte tare despre Dumnezeu și cu rugăciunea neîncetată a lui Iisus Hristos în inimă și cu această strajă a gândurilor să ucizi pe toți păcătoșii pământului; adică cu o aducere aminte de Dumnezeu, dreaptă, întărită și răpitoare spre cele de sus, să tai pentru Domnul capetele cugetelor celor puternice și ațâțătoare de război” (Ep. Teofan, *Despre rugăciune și trezvie, Cuviosul Filotei*, Q 2).

“Unde e smerenie, aducerea aminte de Dumnezeu cu trezvie și cu luare aminte și rugăciunea deasă îndreptată împotriva vrăjmașilor, acolo e locul lui Dumnezeu, sau cerul inimii unde oștirea drăcească se teme să stea, pentru că în acest loc trece Dumnezeu” (Q 4).

“Când ne vom agonisi o obișnuință oarecare de a ne înfrâna și a ne îndepărta de relele cele văzute, pricinuite de cele cinci simțuri¹, apoi după aceasta vom putea să ne păzim și inima cu Iisus și să ne luminăm în ea de la El și cu o oarecare stare de căldură să gustăm cu mintea din bunătatea Lui. Pentru că n-am primit pentru altceva legea de a ne curăți inima, decât pentru ca atunci când norii cugetelor celor rele vor fi izgoniți din atmosfera inimii și alungați printr-o luare aminte necurmată, noi să putem, ca într-o zi luminoasă, să vedem limpede pe Soarele Dreptății, pe Iisus și întru câtva să ne luminăm în minte de cuvintele măreției Lui; căci de obicei ele (cuvintele), nu se descopăr tuturor, ci numai acelor care își curăță mintea lor” (Q 8).

“Nouă nu ne trebuie mare smerenie, dacă avem o grijă sinceră despre paza minții întru Domnul, mai întâi față de Dumnezeu și (al doilea) față de oameni. Noi, pururea în fel și chip, trebuie să ne zdrobim inima, născocind și înfăptuind totul ce ar putea să o smerească. Și zdrobește și smerește inima, după cum se știe, amintirea vieții noastre de mai înainte, dacă ea este amintită, cum se cuvine. La fel și aducerea aminte de toate păcatele din tinerețe, când cineva le cercetează cu mintea, amănunțit, de obicei se smerește și naște lacrimi și ne mișcă spre o mulțumire lui Dumnezeu

¹ Suspendarea activităților simțurilor

din toată inima, precum și aducerea aminte de moarte, mereu lucrătoare, care naște și plânsul plin de bucurie, de dulceață și trezvia minții. Dar mai ales se smerește cugetarea noastră și ne face să plecăm ochii în pământ, aducerea aminte de patimile Domnului nostru Iisus Hristos, când cineva le trece prin minte și le amintește cu deamănuntul. Acest lucru ne dă și lacrimi. Pe deasupra acestea, într-adevăr smeresc sufletul și marile binefaceri ale lui Dumnezeu, anume față de noi, când cineva le enumeră și le cercetează amănunțit, căci noi avem război cu dracii cei trufași (care nu mulțumesc lui Dumnezeu)” (Q 13).

“Nu te feri din iubire de sine, de aceste doctorii sufletești, mântuitoare, dacă tu ești într-o astfel de stare și ai nevoie de ele. Căci altfel, tu nu ești ucenicul lui Hristos și nici urmașul lui Pavel, care zice despre sine: nu sunt vrednic a mă numi Apostol (1, Cor. 15, 9); iar în alt loc recunoaște că mai înainte a fost hulitor, prigonitor și dosăditor (1, Tim. 1, 13). Care vezi trufașule, iată chiar un sfânt, dar nu-și uită viața sa de mai înainte. Deși toți sfinți, de la începutul zidirii și până acum, se îmbrăcau în această cea mai din urmă haină a lui Dumnezeu (adică în smerenie). Însuși Domnul nostru Iisus Hristos, fiind Dumnezeu nepătruns, incognoscibil (de necunoscut) și negrăit (inefabil), în cursul întregii Sale vieți celei din trup a fost îmbrăcat în smerenie, astfel că sfânta smerenie pe dreptate trebuie să se numească și virtutea dumnezeiască și poruncă și haină a Domnului, a Stăpânului. De asemenea și Îngerii și toate acele puteri dumnezeiești luminoase, lucrează și păzesc această virtute, cunoscând prin ce fel de cădere a căzut Satana, care s-a mândrit, și cum el vicleanul, spre pildă cum trebuie să se îngrozească de cădere (în acest păcat) îngerii și oamenii. Zace în beznă (în adânc) pentru mândria sa, arătat ca cel mai fără de cinste înaintea lui Dumnezeu, decât orice altă faptură. De asemenea noi cunoaștem și prin ce fel de cădere a căzut Adam din mândrie. Având înaintea ochilor astfel de pilde ale acestei virtuți înălțătoare, mereu să ne smerim în fel și chip din răputeri, folosindu-ne de doctoriile arătate mai sus. Să ne smerim cu sufletul și cu trupul și în cugetare și în dorință, și în vorbe și în gânduri și la chipul de dinafară și în afară

și înlăuntru. Dar mai ales trebuie să ne îngrijim ca Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu și Dumnezeu, care petrece în noi, să nu stea împotriva noastră. Căci *“Domnul celor mândri le stă împotriva, iar celor smeriți le dă dar”* (Pilde 3, 34). *“Învățați-vă de la Mine, că blând sunt și smerit cu inima, zice Mântuitorul”* (Matei 11, 29)” (14).

“Sufletul (cel iubitor de păcate) fiind îngrădit și înconjurat de duhurile răutății, ca de un zid se leagă de lanțurile întunericului și din pricina întunecului ce-l înconjoară, nu se poate ruga cum ar trebui, căci e legat de el (de întunec), în taină (în ascunzișurile și adâncimile sale, sau nici singur neștiind cum) și orbecăiește cu ochii dinlăuntru. Însă când va pune începutul alergării de rugăciune către Dumnezeu și se va trezvi după putere în rugăciune, atunci încetul cu încetul încep să se deslege, prin puterea rugăciunii; altfel, el n-are nici o posibilitate de a se dezlega de întunec. În acest timp, el cunoaște că înlăuntru, în inimă, este o astfel de nevoie, o altă luptă împotriva, ascunsă, un alt război în cugete stârnite de duhurile răutății, după cum mărturisește și Sf. Scriptură când zice: *de se va sui peste tine duhul celui puternic, să nu lași locul tău* (Ecl.10, 4). Iar locul minții este să stea ea neclintită în virtute și trezvie. Este în stare și în viața cea cu virtuți și în cea păcătoasă. Căci Scriptura zice: *Fericit bărbatul care n-a intrat în sfatul necredincioșilor și în calea păcătoșilor n-a stătut.* (Ps.1, 1). Și Apostolul învață: *“Stați, încingându-vă mijloacele voastre cu adevărul”* (Efes. 6,14), (Q 19).

“Din răspuțeri să-L ținem pe Hristos, căci nu sunt puțini cei ce încearcă în fel și chip, să-L ia din suflet. Și nici noi nu vom îngădui ca Iisus să se dea în lături fiind norod (mulțime) de cugete în locul sufletului (Ioan 5, 13). Însă ca să-L reținem pe El, e cu neputință fără o osteneală plină de durere a sufletului. Să ne ostenim, să pipăim (să simțim, n. tr.) urmele viețuirii Lui în trup, ca și viața noastră să o petrecem cu smerenie. Să primim în simțire patimile Lui, pentru ca râvnind Lui cu răbdare să suferim toate necazurile. Să gustăm din negrăitul Lui pogorământ cel plin de purtare de grijă pentru noi, ca de la această dulce gustare cu sufletul să cunoaștem cât de bun este Domnul. Iar mai presus de toate acestea, sau înainte de

toate acestea, să-L credem fără nici, o îndoială, întru toate ce ne spune El și în fiecare zi să așteptăm purtarea Lui de grijă, îndreptată spre noi și orice ni s-ar întâmpla, orice am întâmpina, să primim cu mulțumire, cu dragoste și cu o bucurie îmbelșugată, ca să ne învățăm să privim spre unul Dumnezeu, Care le cârmuiește pe toate, după legile cele dumnezeiești ale înțelepciunii Sale. Când vom face toate acestea, apoi nu vom fi departe de Dumnezeu. Buna credință este o desăvârșire fără de sfârșit, după cum a spus un oarecare dintre bărbații cei purtători de Dumnezeu și desăvârșit în Duh” (Q 20).

“Aducerea aminte, plină de dulceață, de Dumnezeu, adică de Iisus, cu mânia din inimă și cu amărăciunea cea mântuitoare, de obicei, strică tot farmecul cugetelor, feluritelor îndemnuri, cuvinte năluciri, închipuiri întunecoase și pe scurt spus, totul cu ce se înarmează și cu ce iese obraznic vrăjmașul cel a toate pierzător, căutând să înghită sufletele noastre. Iisus fiind chemat, pe toate le arde cu ușurință. Căci în nimeni altul n-avem mântuire afară de Iisus Hristos. Aceasta a spus-o și Însuși Mîntuitorul, zicând: *“fără de Mine nu poți face nimic”* (Ioan 15, 5), (Q 22).

“Păzește-ți mintea cu cea mai mare încercare a luării aminte. De îndată ce vei observa un cuget, să-i vorbești împotriva, dar totodată să te grăbești să chemi pe Hristos Domnul spre izbândire (răzbunare),

Iar prea dulcele Iisus, încă pe când vei vorbi tu, îți va spune: Iată-mă, sunt cu tine ca să-ți dau un sprijin. Însă tu și după ce toți acești vrăjmași vor fi domoliți, pentru rugăciunea ta, continuă din nou cu stăruință, ca să fi cu pază în minte. Iată din nou valurile (cugetelor), mult mai multe decât cele de mai înainte, unele după altele se vor arunca asupra ta, așa că din pricina lor, parcă se scufundă sufletul ca într-un adânc și e gata să piară. Însă Iisus, iarăși îndemnat de ucenic, ca un Dumnezeu oprește vânturile cele rele. Iar tu scăpând de năvălirile vrăjmașului, pentru un ceas sau o clipă proslăvește pe Cel ce te-a scăpat și adâncește-te în cugetarea despre moarte”. (Q 26).

Să nu ne lepădăm însă și de ostenelile nevoițelor trupești; căci după cum grâul din pământ, așa și din ele răsare bucuria cea

duhovnicească și încercarea în bine. Să nu îndepărtăm de la noi cerința conștiinței, printr-o filosofare mincinoasă, căci ea ne îndeamnă spre cele mântuitoare și lucrătoare și totdeauna ne arată care e datoria noastră și la ce suntem obligați, mai ales când este (ea) curățită printr-o trezvie vie, lucrătoare și subțire a minții. În acest caz, din pricina curăției sale, de obicei, rostește o judecată limpede, cuvenită și hotărâtă, care exclude orice îndoială. Pentru toate acestea, nu trebuie de rătăcit în drum prin filosofări false căci ea (conștiința) înlăuntru ne vestește o viață plăcută lui Dumnezeu și muștrând cu asprime sufletul dacă el și-a întinat mintea prin păcate, ne arată mijlocul de a îndrepta greșelile, îndemnând inima cea căzută să se pocăiască și arătându-i doctoria cu o convingere plină de dulceață” (Q 28).

“Fumul care iese de la lemne e usturător pentru ochi, dar pe urmă le arată lumină și-i îndulcește pe aceia, cărora mai înainte le-a pricinuit neplăcere. Și atenția, ținând neîncetat ochii minții în încordare, obosește și îngreunează capul. Însă Iisus, cel chemat în rugăciune, venind, luminează inima. Aducerea aminte de El, împreună cu strălucirea (noastră) lăuntrică ne procură și binele suprem (adică pe Domnul Însuși)”. (Q 29).

“Mulți dintre frați cunosc înșelarea minții, pe care o sufăr de la draci. Ei se silesc ca să fie harnici în toate lucrările, fără să se îngrijească de minte și petrec viața cu simplitate și fără de vicleșug. Socot, că negustând din curăția inimii, ei nu cunosc deloc întunerecul patimilor dinlăuntru. Acei care nu cunosc războiul despre care vorbește Sf. Pavel, nu s-au calificat (îmbunătățit) poate, prin încercare și bine și socot drept căderi numai păcatele cele săvârșite cu fapta, fără a se ține socoteală de înfrângerile și biruințele cele de gând, pe care nu le vede ochiul cel simțit, pentru că ele sunt ascunse și cunoscute numai unui Dumnezeu, întemeietorul nevoințelor și conștiinței celui ce se nevoiește. Către unii ca aceștia, mi se pare a spus următorul cuvânt al Scripturii. Ei zic: *“pace, pace și nu era pace”* (Iez. 13,10). Pentru acei frați, care din simplitate se află într-o astfel de stare, trebuie să ne rugăm și să-i învățăm, pe cât se poate, ca ei să se depărteze nu numai de faptele rele cele

nevăzute, ci și de acel rău care lucrează în inimă. Iar cei care au doriința cea dumnezească să-și curețe ochiul cel sufletesc (propriu-zis vederea sufletului), una este lucrarea lui Hristos și altceva este o taină.” (Q 57).

Cu acestea terminăm cu citatele din Cuviosul Filotei Sinaitul și trecem la marii stareți Varsanufie și Ioan, care s-au nevoit în Palestina în secolul al șaselea.

Preotul. Îngăduiți-mi, părinte, să vă opresc și să vă pun câteva întrebări. Răspundeți-mi așa, cum ați fi răspuns unui mirean simplu, de rând, care nu pricepe nimic în problemele vieții duhovnicești dinlăuntru. Părinții aceștia doi din urmă, cuviosul Isichie și cuviosul Filotei, vorbesc despre trezvia lăuntrică, despre paza minții și a inimii. Cea dintâi întrebare care mi se ivește este întrebarea despre cugete. Părinții zic că trebuie să tindem a ne curăți de cugete și nu numai de cele rele, ci în genere de cugete. Cum trebuie înțeles acest lucru? Sau ele trebuie deosebite? Și atunci cum trebuie înțeles cuvântul “cugete”? Aceasta-i întrebarea mea cea dintâi. A doua întrebare e: există oare vreo legătură între curățirea de cugete și rugăciunea lui Hristos?

Monahul. Dv. bine ați făcut că ați spus nedumeririle ce vi s-au ivit. Acest lucru ne dă prilejul să ne deslușim mai bine și mai cu luare aminte, în problema cugetelor. Cugetele și gândurile nu sunt una și aceeași, deși în unele cazuri ele se apropie. Gândul stă foarte aproape de cuvântul gândire, cugetare, care este o lucrare firească și necesară a rațiunii datorite nouă de Dumnezeu, făptuită de noi în chip liber. Prin gândire noi ne adâncim în cunoașterea Iumii ce ne înconjoară și a noastră înșine și rezolvăm felurite probleme, în legătură cu întocmirea (organizarea) vieții noastre, atât personale, cât și sociale. Această activitate a minții noastre, noi o și numim lucrare a gândului, însă nu o putem numi lucrarea cugetului. Puterea (aptitudinea) de gândire, face o parte necesară din ființa noastră cea duhovnicească, ca și puterea de simțire și puterea lucrărilor, sau voința. Alt lucru sunt cugetele. Cugetele sunt ivirea, în conștiința noastră, a unor sau altor imagini, chipuri, presupuneri, intenții, doriinți, amintiri ș.a.m.d., care nu depind de voința noastră. Aici

cugetul se apropie de gând. Și noi, nu rareori, întrebuițăm și un cuvânt și altul, fără deosebire: “mi-a venit un gând, mi s-a ivit un cuget”.

În acest caz, gândul ca și cugetul este ceva care se ivește în minte fără de voie, dar nu o activitate liber cugetătoare a minții. Cugetele sunt de mai multe feluri. Într-o convorbire anterioară, noi am adus o clasificare a cugetelor, de către Episcopul Ignatie Breancianinov. El deosebește patru feluri de cugete. Trăsătura caracteristică a tuturor acestora e că ele se ivesc în conștiința noastră fără de voie. După cuvintele Episcopului Ignatie “unele (cugete) răsar din harul lui Dumnezeu, sădit în fiecare creștin ortodox, prin sfântul Botez; altele ne vin de la Îngerul-păzitor; altele răsar din firea cea căzută, iar altele sunt aduse de duhurile cele căzute. Cugetele celor două feluri dintâi, sau mai drept amintirile și simțirile ajută la rugăciune, o înviorează, întăresc atenția și simțul de pocăință, aduc umilință, plânsul inimii, lacrimi ș.a.m.d. În cugetele și simțirile firii căzute, binele e amestecat cu rău, iar în cele demonice, răul adesea e camuflat cu bine, deși uneori lucrează și ca rău descoperit”. Dacă povățuitorii lucrării lăuntrice ne sfătuiesc să ne luptăm nu numai cu cugetele cele rele, ci în genere cu cugetele, apoi acestea înseamnă numai că creștinul să nu se lase în stăpânirea cugetelor care răsar în conștiința lui fără de voie. El trebuie să se îngrijească de curăția și de limpezimea conștiinței sale. Căci în realitate, noi adesea devenim robi ai cugetelor și nu putem scăpa de ele deloc. Ele pătrund în lucrarea minții noastre, strică limpezimea, curăția, continuitatea, puterea și fecunditatea lucrării ei, inundă conștiința cu felurite imagini, tablouri, amintiri fără de nici o treabă, goale, chiar vătămătoare și chiar perverse. În mersul normal și liniștit al gândirii, dau buzna amintiri și imagini, care n-au nici un amestec cu lucrarea gândirii ci numai o împiedică, bunăoară, despre întâlnirile de ieri, despre o discuție neplăcută, despre întâlniri și obide, despre unele sau altele, planuri nerealizate, despre impresiile căpătate pe stradă, despre informațiile căpătate din ziare și altele. Toate acestea inundă conștiința, inundă și inima, mai ales când omul se așează la rugăciune, sau intră în biserica lui Dumnezeu. În acest timp, parcă înapoi, ca dintr-o cutie fermecată,

vin în cap fel de fel de gânduri străine, imagini, amintiri, planuri pentru viitor, griji mărunte, îngrijorări mici pentru lucruri uitate sau neîmplinite; în inimă răsare neliniștea, tulburarea, uneori mânia împotriva uneia sau altei persoane, nevoia de a face cutare sau cutare lucru; deci rugăciunea voastră nu merge; ea vă încurcă, vă împiedică; începeți să vă rugați grăbit, ca să terminați cât mai curând pravila de rugăciune începută și vă ocupați de lucrul care poate că nu-i chiar așa de urgent. De ce ni se întâmplă toate acestea? Desigur că de la lipsa de disciplină în conștiința noastră, din pricină că nu suntem obișnuiți să o ținem în limitele lucrării ce ne preocupă, dar nu numai de la acestea. La voi, în lume, îi atribuie puțină însemnătate și se jenează chiar să se gândească serios, dar nu numai să vorbească despre acea putere străină, de dinafară, drăcească, care tinde prin toate mijloacele posibile, să ne infecteze, murdărească și întineze conștiința noastră și simțurile noastre, cu scopul de a ne supune pe noi stăpânirii lor, de a ne lipsi de limpezimea și curăția minții și a conștiinței și a ne rupe pe noi de la Dumnezeu. Și noi adeseori nu ne dăm seama sau nu dorim să ne dăm seama de acest lucru și ajungem o jucărie pentru această putere rea dinafară. Ea acționează asupra noastră și prin cugetele cele păcătoase care pun stăpânire pe conștiința și voința noastră, care mereu dau năvală în sufletul nostru, pun stăpânire pe noi, ne sfâșie și ne ucid duhovnicește. Fiecare dintre noi, printre aceste cugete, fără îndoială va găsi pe unele înrudite cu el, de la care el primește mai mult și de care nu poate scăpa cu nici un fel de eforturi ale sale. Acest tablou al luptei noastre neputincioase, cu cugetele ce pun stăpânire pe noi, foarte bine l-a zugrăvit Cuviosul Simeon Noul Teolog, în al doilea chip al luării aminte și rugăciuni, despre care deja am pomenit. Deci, iată dragă părinte, din această scurtă lămurire a mea, mi se pare, puteți vedea limpede, deosebirea dintre gândirea noastră liberă și cugetele ce se ivesc fără de voie, așisderea de a vedea și necesitatea unei lupte drepte și corespunzătoare cu cugetele, pentru curățirea ogorului curat al conștiinței și inimii noastre, de această buruiană. Sfinții Părinți și Biserica Ortodoxă ne pun în fața unui mijloc și a unei căi sigure și încercată de veacuri, spre a ne curăți inima și conștiința

noastră de această inundare de buruienile cugetelor. Spre părere de rău, oamenii-lumeni nu numai că nu se folosesc de acest mijloc, ci în cea mai mare parte nici nu bănuiesc existența lui, ba nici nu se gândesc la posibilitatea și necesitatea de a se lupta cu gândurile și pur și simplu le tolerează ca pe un rău inevitabil. Pe când, chiar în felul de a lucra, al cugetelor asupra noastră, este o împrejurare, care ne ajută pe noi în lupta cu ele. Această împrejurare constă în faptul, că cugetele, așa să zicem, nu năvălesc deodată asupra noastră cu toată puterea lor, ci pun stăpânire pe noi pe îndelete și treptat, pe măsura în care ne luăm după ele. Ele parcă-și pipăiesc terenul pentru ele, din sufletul nostru, și dacă văd că nu întîmpină nici o împotrivire în el, apoi tot mai mult și mai mult îl cuprind în mrejele lor.

Părinții Bisericii deosebesc câteva momente consecutive, în atacul ce-l exercită cugetele asupra noastră. Dacă noi, din nepăsare sau din nebagare de seamă, sau din neștiință, nu vom învinge cugetul de îndată ce venim în atingere cu el, apoi cu fiecare atac al lui, ne va fi tot mai greu și mai greu să-l învingem. În citatele de mai sus, în învățăturile Sf. Părinți, mijlocul cel mai de căpetenie de a lupta cu cugetele, pe care ni-l arată ei este: mai întîi de toate trebuie să ne mîniem pe cuget, să ne ridicăm asupra lui cu iușime și de îndată să ne întoarcem cu rugăciune pentru ajutorul către Domnul și de la lucrarea ei, cugetul își va preda puterea și se va risipi. La Sf. Grigorie Sinaitul se află o povățuire amănunțită despre acest lucru pentru începători. Ei nu sunt sfătuiți, în nici un caz, să intre în luptă cu cugetele. Lasă să-l facă acest lucru acei puternici și încercați. Cei începători însă, după ce au dat cugetului cea dintîi lovitură, îndată să se ascundă “în adîncul inimii” și acolo să facă rugăciunea lui Iisus, așteptând ajutor de la Domnul, pe care-l va și da lor Domnul.

Puterea ce crește treptat de acapararea sufletului nostru de către cugete, Sf. Părinți o descriu astfel: *la început vine așa zisa momeală*. Prin acest nume e însemnat orice cuget simplu, sau imaginea unui lucru oarecare, sau un gând oarecare, care i-a venit omului în minte. Momeala ca atare o socot fără de păcat, că nu merită nici laudă, nici osândire, până când nu provoacă în noi, față de sine, o atitudine sau alta. *Al doilea moment* vine atunci, când noi observăm acest

lucru sau acest gând începem să-l privim mai deaproape, sau după expresia Părinților, începem să stăm de vorbă cu el, cu patimă sau fără patimă, și-i îngăduim să rămână la noi, deși nu-l acceptăm. Acest moment se numește *însoțire*. Acest lucru, Sf. Părinți nu-l socot totdeauna fără de păcat; însă el poate fi și de laudă, în cazul când această privire a cugetului se sfârșește după placul lui Dumnezeu, adică când îl respingem, văzându-l că-i păcătos. *Al treilea moment* se petrece atunci, când față de cugetul ce s-a ivit începem să consimțim, înclinăm spre el și suntem gata să-l urmăm. Acest lucru se numește unire sau *învoire cu cugetul*. Însă și în acest caz pot fi două ieșiri; după ce am înclinat un timp de partea cugetului, noi putem să ne dăm seama și căindu-ne și mărturisind lui Dumnezeu păcatul nostru cel de gând, să-L chemăm pe Dumnezeu într-ajutor, și Dumnezeu ne iartă nouă păcatul și noi învingem cugetul; iar cealaltă ieșire, după cuvântul Sf. Grigorie Sinaitul e atunci “când cineva cu voia sa, primește gândurile aduse de vrăjmași și învoindu-se și împrietenindu-se cu ele, e biruit de ele astfel că nu numai că nu se luptă împotriva lor, ci se și hotărăște să facă totul după îndemnul lor și dacă nu va împlini hotărârile sale de fapt, apoi nu din altă pricină oarecare, ci numai pentru că nu i-a îngăduit timpul sau locul, sau pentru altă pricină, care nu i-a îngăduit să facă cele plănuite de noi înainte.” *Al patrulea moment* e acela, când *cugetul fără voie și cu sila pune stăpânire peste inima noastră*, se contopește cu ea, de parcă ar avea o viață, se oprește în ea și ne strică toată întocmirea noastră cea bună. Acest moment se numește *robire*. Însă și în cazul acesta, mintea robită de cuget, cu ajutorul lui Dumnezeu poate scăpa de el. Se întâmplă însă că și mintea, fiind parcă dusă de furtună și de valuri și târâtă de la întocmirea sa cea bună spre cugetele cele viclene, nu mai poate să revină la întocmirea sa cea liniștită și pașnică. Acest lucru vine mai ales, de la deșertăciune și de la convorbirile multe și nefolositoare. Însă și aici despre greutatea păcatului trebuie judecat felurit, după cum ar petrece această robire în timpul rugăciunii sau nu, și se petrece această robire sau nu, și se petrece acest lucru cu cugete mijlocii sau rele. Dacă robirea nu se petrece în timpul rugăciunii și privește

numai lucrurile necesare pentru viață, apoi aceasta poate fi și fără de păcat. (vezi despre aceasta mai amănunțit la Cuviosul Nil Sorsky: *Predania către ucenicii săi, despre viața ascetică*, pag. 32) - Această carte, Ep. Ignatie Breaceaninov o recomandă începătorilor ca cea dintâi carte pentru a face cunoștință cu lucrarea rugăciunii lui Iisus și cu lucrarea minții în genere. În sfârșit, gradul cel mai înalt al stăpânirii noastre de către cugete, se numește patimă. Acest lucru se petrece atunci când cugetul cel rău, cuibărit multă vreme în sufletul nostru, devine parcă o fire a lui, o obișnuință a lui permanentă. La o astfel de stare, omul vine din propria sa voie și în această stare sufletul neconținut e înviforat de cugetele cele pătimăse, sădite de vrăjmaș și înrădăcinate în el, din pricina antrenării lor și a visării fanteziste. A scăpa de această stare, se poate numai pe calea pocăinții; în caz contrar, omul e supus chinurilor viitoare. (*Ibidem* pag. 33). Deci vedeți care este succesiunea în punerea de stăpânire peste suflete la cugete și această succedare îi și ușurează unui nevoitor atent lupta cu ele.

Dv. întrebați încă, care e legătura între cugete și rugăciunea lui Iisus? Din cele spuse Dv, singuri puteți vedea că ea e foarte aproape de ele, lucru care e ușor de înțeles. Cu ajutorul rugăciunii lui Iisus și numai cu ajutorul ei, dar nu cu eforturile proprii, după cum mărturisesc despre acest lucru, în chip unanim toți părinții-nevoitori, anume - momeala, iar învingându-l el prin aceasta, îndepărtează de la sine și întreg lanț al atacurilor, inclusiv până la patimă.

Din cele spuse, se vede de asemenea, ce însemnătate mare are, în lucrarea minții și a inimii și atenția cea cu priviri agere, cu ajutorul căror omul prinde momentul când are nevoie să se întoarcă după ajutorul rugăciunii calde și strălucitoare a lui Iisus, ca să înlăture primejdia ce-l amenință, de a-și întina mintea și inima lui cu cugete necurate sau deșarte. O, dacă mirenii ar da o atenție mai suficientă celor spuse, cât de curată, dreaptă și ușoară ar deveni atunci viața lor cea duhovnicească. Urmărind, cu agerime, curăția izvorului însuși al vieții celei duhovnicești, adică inima noastră, lor nu le-ar veni greu să facă curate și toate manifestările de dinafară ale acestei vieți, adică toate faptele lor și raporturile reciproce dintre ei. Ce

aer proaspăt, curat ar adia atunci în viața noastră! Și cât de ușor, cu câtă bucurie am respira în viața noastră. Întreaga noastră nenorocire e anume în această lipsă de orânduială, de supraveghere și de părăsire a vieții din inima noastră!

Preotul. Vă mulțumesc foarte mult, părinte, pentru lămurirea ce mi-ați dat-o. Să dea Dumnezeu ca ea să ajungă până la auzul și inimile creștinilor ce petrec în lume! Iar acum vă rog să continuați cu înșirarea învățăturilor Părinților Bisericii, despre lucrarea minții și rugăciunea lui Iisus, pe care eu o ascult cu mare plăcere și folos pentru mine..

Sfântul Varsanufie și Ioan

Monahul. Învățăturile Sfiniilor Cuvioși Părinți Varsanufie și Ioan se cuprind în cartea răspunsurilor lor, pe care le-au dat ei la întrebările puse la felurite persoane, cu privire la feluritele laturi ale vieții monahale și ale celei creștine în genere. Cartea cuprinde în sine 850 de răspunsuri la întrebările arhereilor, preoților, monahilor, mirenilor, bătrânilor, tinerilor, celor neputincioși și sănătoși și e un ajutor prețios și de neînlocuit la dezlegarea unor sau altor probleme practice ale vieții celei duhovnicești.

“Întărește-ți inima ta, făcând asupra ei, fără tulburare, semnul crucii, în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, și crezând că acest lucru ne ajută să strivim capul vrăjmașului” (Ep. Teofan: *Despre trezvie și rugăciune, Ep. Varsanufie și Ioan* Q 13).

“Dorind să-ți speli întinăciunile, spală-le cu lacrimi; căci ele spală curat de orice întinăciune. Până când va tăcea gâtulejul tău, strigă către Iisus: *“Învățătorule, mântuiește-ne, că pierim”* (Luc. 8, 24). Curățește inima ta de cenușă și aprinde acel foc, pe care a venit Domnul să-l arunce pe pământ. El va nimici toate acestea și va face aurul tău curat - De multă trezvie avem nevoie”. (Q 23).

“Când se va ridica asupra ta trupul, aleargă degrabă cu rugăciunea către Iisus și te vei odihni” (Q 31).

“E bine să te îndeletnicești cu rugăciunea: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”, sau e mai bine să înveți Sfânta Scriptură și să viersuiești psalmi? Trebuie făcut și una

și alta: puțin de ceea și puțin de cealaltă, după cele scrise: *“acestea trebuie să le faceți și pe acelea să nu le părăsiți”* (Mat. 23, 23) (Q 45).

“Cum să te învrednicești de rugăciune curată și duhovnicească? Întrucât Domnul nostru Iisus Hristos a zis: *“cereți și vi se va da vouă; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide vouă”* (Luc.11,9); apoi, roagă-te lui Însuși Bunul Dumnezeu, ca El să trimită pe Sf. Duh Mângâietorul; și Acela, venind, te va învăța la toate și-ți va descoperi ție toate tainele. Caută-L pe El spre călăuză; El nu va îngădui înșelăciunea sau risipirea din inimă; nu va îngădui nepăsarea și trândăvia, sau dormitarea gândului, ci va lumina ochii, va întări inima, va înălța mintea. De El lipește-te, Lui crede-I, pe El iubește-L, căci El înțelepțește pe cel fără de minte, îndulcește gândul, dă putere, curăție, bucurie și dreptate, ne învață îndelungă răbdare și blândețe, dragoste și pace și le dăruiește pe acelea.” (Q 50).

“Cum trebuie cercetate cugetele și cum să scăpăm de robire? Încercarea cugetelor se cuprinde în următoarele: când îți va veni un cuget, apoi vezi ce răsare din el. Să-ți aduc și o pildă pentru aceasta: închipuie-ți că cineva te-a necăjit și cugetul te îndeamnă să-i spui ceva; iar tu spune-i cugetului tău: dacă eu îi voi spune ceva, apoi prin aceasta îl voi tulbura și el se va necăji; deci voi răbda puțin și va trece. Astfel și la fiecare cuget rău întreabă-te pe tine, la ce duc gândurile rele și ele vor înceta” (Q 63).

“A te ruga neîncetat face parte din măsura nepătimirii și prin aceasta se descoperă venirea Duhului, Care învață la toate. Dar dacă la toate, apoi și la rugăciune. Căci Apostolul zice: *“despre ce să ne rugăm nu știm, cum se cuvine; ci însuși Duhul mijlocește pentru noi, cu suspinuri negrăite”* (Rom. 8, 26)” (Q 64).

Dacă lucrarea lăuntrică după Dumnezeu nu-i va ajuta omului, apoi în zadar se ostenește în cele de dinafară. Lucrarea cea dinlăuntru cu îndurerarea inimii, o astfel de liniștire naște smerenia, iar smerenia îl face pe om sălaș lui Dumnezeu; iar de sălășluirea lui Dumnezeu (în om) se izgonesc dracii cei vicleni și căpetenia lor diavolul, cu patimile lor cele de rușine și omul devine templul lui Dumnezeu, sfințit, luminat, curățit și plin de toată fapta cea bună, de bunătate și de bucurie. Omul acesta devine Teofor (purtător

de Dumnezeu). Deci ostenește-te după puterile omului dinlăuntru ca să-ți smerești cugetele tale, și atunci Dumnezeu va deschide ochii inimii tale, ca să vadă lumina cea adevărată și să fie în stare a zice: “prin Har sunt mântuit eu, întru Hristos Iisus Domnul nostru” (Q 72).

“Îți voi spune despre nevoințele cele duhovnicești, că ele fără paza minții, nu se socot întru nimic omului” (Q 77).

“Este o iuțime firească și este o iuțime împotriva firii. Cea firească se împotrivesc împlinirii dorințelor poftitoare și ea nu cere vindecare, ca una ce este sănătoasă. Cea împotriva firii însă se revoltă, dacă nu se împlinesc dorințele. Aceasta din urmă cere leacuri mai puternice decât poftele” (Q 88).

“Pentru dezrădăcinarea patimei celei spurcate (de curvie) se cere o osteneală și a inimii și a trupului; a inimii, ca inima neîncetat să se roage lui Dumnezeu; a trupului, ca omul să-și mortifice și după putere să-și robească trupul său. Nu trebuie deloc să îngăduim o învoire cu cugetul. Unirea cu cugetul constă în genere în faptul că, atunci când omului îi place ceva, el se îndulcește de acela în inima sa și cu plăcere se gândește la el. Iar dacă cineva vorbește împotriva cugetului și duce cu el război ca să nu primească, aceasta nu este învoire ci război și-l duce pe om la iscusință și propășire” (Q 90).

“Fără îndurarea din inimă, nimeni nu primește darurile de a deosebi cugetele. Iar, când Dumnezeu îi va da cuiva acest dar, atunci el va fi în stare să deosebească cugetele prin darul Lui” (Q 96).

“Dimineața te aduni puțin, iar pe urmă treabă după treabă te atrage și spre seară te arăți gol, întunecat și trist, ce să faci? Sunt pierdut. Însă din această pricină nu trebuie să deznădăjduiești. Cărmaciul, când corabia-i izbită de valuri, nu deznădăjduiește de mântuirea sa, ci își cărmuiește corabia până când o scoate la liman. Așa și tu, văzându-te abătut și risipit de treburi, cheamă - strigă-te pe tine, la începutul căii, zicând cu proorocul: “zis-am, acum am început” (Ps. 76, 11). Cercetează-ți treburile pe care le întâlnești și chibzuiește cum să le conduci fără a-ți părăsi lucrarea dinlăuntru. Grijă pentru Dumnezeu este o lucrare duhovnicească, împlinită și săvârșită spre mântuirea sufletului. Stăruiește-te după puterea ta, să nu te încurci cu lucruri mărunte, mărginindu-te cu cele neapărat

trebuincioase. Fii cu luare aminte, cu pricepere spre tine și Dumnezeu îți va ajuta” (Q 100).

“Să-ți dea Domnul o pricepere duhovnicească ca tu să lucrezi, în toate faptele tale cu pricepere. Oprește-ți limba de la flecăreală și nu-l supăra pe aproapele. Nu fi obraznic. Socotește-te drept un nimic, păzește dragostea față de toți și să-L ai pururea pe Dumnezeu în mintea ta, ținând minte, când mă voi arăta feții lui Dumnezeu (Ps. 41, 3). Păzește acestea și pământul tău va aduce rod înșutit lui Dumnezeu” (Q 101).

“Nu plânsul vine de la lacrimi, ci lacrimile de la plâns. Dacă omul nu dă nici o atenție păcatelor altora, ci le privește numai pe ale sale, apoi își agonisește plânsul. Căci prin aceasta i se adună cugetele lui și adunându-se astfel, nasc în inimi o întristare după Dumnezeu (2 Cor.7, 10), iar întristarea aceasta naște lacrimi” (Q 109).

“Dacă cugetul cel pătimăș va intra în inimă, cu ce trebuie îndepărtat, oare prin faptul ca să-i vorbim împotriva sau să rostim un blestem și ca și cum ne-am mânia pe el, sau să alergăm la Dumnezeu și să aruncăm înaintea Lui neputința noastră? Patimile sunt aceleași necazuri și Domnul nu le-a despărțit pe ele, ci a zis: *“cheamă-Mă în ziua necazului tău și te voi izbăvi, iar tu mă vei proslăvi”* (Ps. 49,15). Și de aceea, în privința oricărei patimi, nu e nimic mai de folos decât să chemi numele lui Dumnezeu. A le vorbi împotriva nu li se cuvine tuturor, ci numai celor puternici în Domnul, căroră li se supun dracii. Iar dacă cineva dintre ei le va vorbi împotriva, apoi dracii își bat joc de el, că el aflându-se sub stăpânirea lor le vorbește împotriva. De asemenea, a-i blestema (a-i opri) e lucrarea bărbaților celor mari, care au putere asupra lor. Oare mulți dintre sfinți au blestemat pe diavol, asemenea lui Mihail Arhanghelul, care a făcut acest lucru pentru că avea putere? Iar nouă, neputincioșilor nu ne rămâne decât să alergăm la numele lui Iisus; căci patimile, după cum s-a spus, sunt demonii - și pleacă (de la chemarea acestui nume)” (Q 111).

“Când sunt îngreuiat de cugete, în timpul psalmodierii (cântării de psalmi), sau în afară de aceasta și chem în ajutor numele lui Dumnezeu, apoi vrășmașul mă face să gândesc, că neîncetata

chemare a numelui lui Dumnezeu duce la înălțare, căci omul poate să socoată în acest timp, că el face bine. Cum trebuie să cugetăm despre acest lucru? Noi știm că cei bolnavi totdeauna au nevoie de doctor și de leacurile lui și cei înviforați mereu se grăbesc spre liman, ca să scape de scufundare. De aceea anume și proorocul strigă: *“Doamne, scăpare te-ai făcut nouă din neam în neam”* (Ps. 89, 1) și încă: *“Dumnezeu este scăparea noastră și puterea, ajutor întru necazurile cele ce ne-au aflat pe noi foarte”* (Ps. 43, 1). Iar dacă El este scăparea noastră, apoi să ne aducem aminte de ce ne vorbește El: *“cheamă-Mă în ziua necazului tău și Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi”* (Ps. 49, 15). Să ne învățăm deci, ca în vreme de necaz, neapărat să chemăm pe milostivul Dumnezeu. Iar chemând numele lui Dumnezeu, să nu ne înălțăm cu cugetul. Cine se înalță, afară de cel nebun, primind ajutor de la cineva. Iar noi, ca cei ce avem nevoie de Dumnezeu, chemând numele Lui într-ajutor, asupra celor potrivnici, dacă nu suntem nebuni, apoi nu trebuie să ne înălțăm cu cugetul, căci chemăm de nevoie și alergăm fiind necăjiți. Afară de aceasta, trebuie să știm, că a chema neîncetat numele lui Dumnezeu este o doctorie care omoară nu numai patimile, ci însăși lucrarea lor. După cum un doctor caută leac sau plasture pentru rana celui suferind și ele lucrează fără să-și dea seama bolnavul cum se face acest lucru, la fel și numele lui Dumnezeu fiind chemat omoară patimile, deși noi nu știm cum se face acest lucru” (Q.146).

“Oare e bine să te gândești mereu (la Dumnezeu) în inima ta sau să te rogi Lui, fără ajutorul limbii? Când se întâmplă de mă îndeletnicesc cu acest lucru, apoi gândul meu se risipește și eu petrec întru niște năluciri de visuri. A nu te abate cu mintea și a nu te scufunda tare în risipire și nălucire, este lucrarea celor desăvârșiți, care pot să-și cârmuiască mintea lor și să o țină mereu întru frica lui Dumnezeu. Iar cel ce nu poate să aibă o trezvie neîncetată pentru Dumnezeu, să transmită învățătura și limbii (adică lasă-l și cu limba să repete cuvântul îndreptat către Dumnezeu). Ceva asemănător cu acest lucru vedem și la cei ce plutesc pe mare; acei dintre ei care sunt iscusiți, cu îndrăzneală se aruncă în mare, știind că ea nu-i

poate îneca pe cei ce cunosc bine meșteșugul de a înota. Iar cel ce începe să învețe acest meșteșug, simțind că se află la un loc adânc, din teama de a se îneca, se grăbește să iasă din adânc la țărm și odihnindu-se puțin, din nou se aruncă în adânc și se îndeletnicește astfel, ca să cunoască acest meșteșug cu desăvârșire, până când va ajunge la treapta acelor care l-au învățat mai înaintea lui” (Q 152).

“Mișcarea (împotriva cugetelor celor rele) trebuie să cuprindă faptul ca să nu înclinăm spre cugetul cel viclean și să nu ne unim cu el, ci fără de tulburare să alergăm la Dumnezeu. Deci, de va pătrunde un cuget, nu te tulbura, ci vezi ce vrea el să facă și te împotrivește și cheamă fără tulburare pe Domnul. Domnul, venind în pământul Iudeilor, adică în inima omului, va izgoni pe draci. Deci, strigă către El ca și ucenicii: Învățătorule, mântuește-ne, că pierim. (Mat. 8, 25); și El, trezindu-se, va opri vânturile și se vor liniști, căci a Lui este puterea și slava în veci” (Q 161).

“Din răsputeri defăimează-te pe tine zi și noapte, silindu-te să te vezi mai prejos decât orice om. Aceasta este calea cea adevărată și afară de ea nu este alta” (Q 162).

“Dacă voi vedea că cineva lucrează necuviincios, pot eu să judec această necuviință? Și cum să scap de osândirea aproapelui, ce se naște de aici? Fapta, care într-adevăr e necuviincioasă, noi nu o putem socoti drept cuviincioasă, căci altfel cum vom scăpa de vătămarea ce vine de aici? Cel care face o astfel de faptă, nu trebuie osândit, atât după cuvântul Scripturii: *“nu judecați și nu veți fi judecați”* (Luca 6, 37), cât și pentru că nouă ni se cuvine să ne socotim pe noi înșine mai păcătoși decât toți, de asemenea și pentru că greșeala unui frate, noi trebuie s-o socotim drept a noastră proprie și să-l urâm numai pe diavol, care l-a înșelat pe el. Dacă cineva ar fi împins pe altul în groapă, apoi noi nu-l osândim pe cel care a căzut în groapă, ci pe cel care l-a împins; la fel și aici. Se întâmplă că omul face o faptă care, celor ce o văd li se pare necuviincioasă, însă ea se face cu un gând bun din partea celui ce o lucrează. Iar noi la fel, nu cunoaștem nici faptul dacă nu cumva fratele care a greșit, va ajunge plăcut lui Dumnezeu prin pocăință, prin smerită cugetare și mărturisire. Fariseul a plecat osândit, pentru că s-a mărit.

Cunoscând acestea să urmărim smereniei vameșului și să ne osândim pe noi înșine ca să fim “îndreptați și să fugim de mărirea fariseului, ca să nu fim osândiți”. “Din dorința de a fi pe placul oamenilor, omul ajunge la slava cea deșartă. Iar când ea se va înmulți apoi vine trufia” (Q 163).

Se cuvine să fim curioși în ce privește dumnezeieștile Taine? Și apropiindu-ne de ele, cel mai păcătos e osândit ca un nevrednic? - Venind la Biserică pentru a primi Trupul și Sângele lui Hristos și primindu-le pe acestea, ia aminte la tine însuși, ca fără nici o îndoială să crezi în adevărul acestei taine. Dar cum se petrece acest lucru nu fii curios, ci crezi, după cum este spus: Acesta este Trupul Meu, Acesta este Sângele Meu, Domnul ni le-a dat spre iertarea păcatelor (Matei 26, 26; Marcu 14, 22). Nădărdim, că cine va crede astfel acela nu se va osândi, iar cine nu va crede, deja osândit este. Deci nu te opri ca să te apropii, osândindu-te ca pe un păcătos, ci să recunoști că un păcătos care se apropie de Mântuitorul, se învrednicește de iertarea păcatelor. Și în Scriptură, îi vedem pe cei ce se apropie de El cu credință și aud acel glas dumnezeiesc: “*Ți se iartă ție păcatele tale cele multe*” (Matei 9, 2, 5; Luca 7, 47 - 48). Ascultă-L și pe Domnul Însuși, care zice: “*N-am venit să mântuiesc pe cei dreپți ci pe cei păcătoși*” (Luca 5, 32). Deci, socotindu-te păcătos, apropie-te de Cel ce poate să mântuiască pe cel pierdut (Matei 18,11; Luca 19,10)” (Q 167).

“De stai, de șezi, de stai culcat, să vegheze inima ta întru slujba de psalmi. Dă-te rugăciunii, neîncetat alergând către Dumnezeu ziua și noaptea și atunci vrăjmașii care luptă sufletul se vor îndepărta rușinați” (Q 173).

“A asculta cu plăcere vorbirea de rău este de asemenea o vorbire de rău și e vrednic acest lucru de osândă ca și ea” (Q 179).

“Când voi auzi că cineva vorbește de rău despre mine, ce să fac? Scoală-te la rugăciune și te roagă întâi pentru el, pe urmă pentru tine zicând: Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește pe fratele meu și pe mine, netrebnicul robul tău și ne scapă pe noi de cel viclean, cu rugăciunile Sfinților Tăi, Amin!” (Q 177).

“În timpul convorbirii cu cineva, e bine să chemi numele lui

Dumnezeu? Și în timpul convorbirii și înainte de convorbire, și după convorbire, în orice timp și în orice loc trebuie chemat numele lui Dumnezeu. Scriptura zice: “*neîncetat vă rugați.*” (1 Tes. 5, 17), căci prin aceasta e nimicită orice ispită” (Q 190).

“Cum se poate ruga omul neîncetat? Când cineva e singur, apoi trebuie să se îndeletnicească în psalmodiere și să se roage cu gura și cu inima; iar de va fi în piață și în genere împreună cu alții, apoi nu se cuvine să se roage cu gura, ci numai cu mintea. Însă în acest timp trebuie păziți ochii, pentru ca să scăpăm de răspândirea cugetelor și de cursele vrăjmașului” (Q 191).

“Când mă rog sau mă îndeletnicesc cu cântarea de psalmi și nu simt puterea cuvintelor rostite, din pricina nesimțirii din inimă, ce folos am eu de la această rugăciune? Deși tu nu simți (puterea celor ce le rostești), însă dracii o simt, aud și tremură. Deci, nu înceta a te îndeletnici cu cântarea de psalmi și rugăciunea și încetul cu încetul, cu ajutorul lui Dumnezeu, nesimțirea ta se va muia” (Q 192).

Cuviosul Isaac Sirul

Să trecem acum la marele povățuitor al liniștirii și al rugăciunii celei desăvârșite, Cuviosul Isaac Sirul, Episcopul de Ninive, care a trăit în secolul al șaselea.

“Începutul vieții celei adevărate, din om, este frica de Dumnezeu (*Cuvintele ascetice ale Sf. Isaac Sirul, Cuv. 1, pag. 3*)¹.

“Fii înțelept, și-ți pune temelie a călătoriei tale teama de Dumnezeu și fără ocoluri în cale, peste puține zile vei fi la ușile Împărăției” (*Ibidem, Cuv. 1, pag. 5*).

“Prigonește-te pe tine însuși și vrăjmașii tăi alungați vor fi în apropierea ta. Împacă-te cu tine însuși și se va împăca cu tine cerul și pământul. Stăruiește-te să intri în camera ta cea dinlăuntru și vei vedea camera cea cerească, pentru că și una și alta e același lucru și intrând în una le vezi pe amândouă. Scara împărăției acelora e înlăuntrul tău, e ascunsă în sufletul tău. Scufundă-te în tine însuși de păcat și vei găsi

¹ Citatele sunt după cartea: *Operele celui dintre Sf. Păr. nostru Avva Isaac Sirul. “Cuvântări ascetice”*, Ed. 3-a, Serghiei - Posad, 1911

acolo ascunzișuri pe care vei fi în stare să te ridici.” (*Ibidem*, Cuv.2, pag. 10, Ep. Teofan. *Despre trezvie și rugăciune*, Sf. Isaac, Q 14).

“Mereu ostenește-te pe tine cu rugăciuni înaintea lui Dumnezeu în inimă, care poartă un cuget curat, plin de umilință și Dumnezeu va păzi mintea ta de cugetele cele necurate și întinate, ca să nu fie ocărâtă pentru tine calea lui Dumnezeu” (*Cuv. 2*, pag. 11, Ep. Teofan, Q 16).

“Începutul întunecării minții, mai întâi de toate în lenevirea față de slujba lui Dumnezeu și de rugăciune. Căci dacă sufletul nu va cădea dintâi din acestea, apoi altă cale spre înșelarea sufletului nu e; iar când (pentru lenevirea în rugăciune) el se lipsește de ajutorul lui Dumnezeu, lesne cade în mâinile potrivnicilor” (Ep. Teofan, Q 19).

“Una este curăția minții și alta este curăția inimii. Căci mintea este unul din simțurile sufletului, iar inima cuprinde în sine și ține în stăpânirea sa toate simțurile lăuntrice. Ea este rădăcina, iar dacă rădăcina este sfântă, apoi și ramurile sunt sfinte, adică dacă inima ajunge la curăție, apoi e clar că se curăță și celelalte simțuri. Dacă mintea își va adăuga silința la citirea dumnezeieștilor Scripturi, sau se va osteni câțva în posturi, liniștiri, apoi va uita felul său de a gândi de mai înainte și va ajunge la curăție de îndată ce se va depărta de viața cea întinată; însă nu va avea curăție totdeauna, pentru că, pe cât de degrabă se curăță, tot așa de degrabă se și întinează. Iar inima ajunge la curăție prin multe necazuri, lipsuri, depărtarea de la împărtășire cu tot ce este lumesc în lume și prin omorârea sa, pentru toate acestea. Iar dacă ea a ajuns la curăție, apoi curăția ei nu se întinează de ceva mic, nu se teme de războaie mari și vădite, înțeleg războaie înfricoșate; pentru că și-a câștigat un stomac tare care poate mistui orice hrană, care nu se poate mistui în oamenii cei neputincioși. Astfel, orice curăție agonisită în grabă, în scurt timp și cu puțină osteneală în curând se pierde și se întinează. Iar curăția agonisită prin multe necazuri și câștigată într-un timp îndelungat, nu se teme de vreun atac oarecare, care n-ar trece măsura, în vreuna din părțile sufletului, pentru că Dumnezeu întărește sufletul. A Lui e slava în vecii vecilor Amin.” (*Cuv. 4*, pag. 24, Ep. Teofan, Q 30).

“E curat cu mintea nu acel care nu cunoaște răul (căci unul ca acesta va fi asemenea unui dobitoc), nu acel care se află în stare de

pruncie, nu acel care-și ia asupra-și un chip de curăție. Ci iată curăția minții - luminarea cu cele dumnezeiești, după o îndeletnicire în lucrarea virtuților. Și nu îndrăznim să spunem că cineva și-ar fi agonisit-o pe aceasta fără să fi fost ispitit de cugete, pentru că altfel el ar fi fost ca unul care nu-i îmbrăcat în trup. Căci nu îndrăznim să spunem că firea noastră până la moarte n-ar fi luptată și n-ar suferi vătămare. Iar ispita cugetelor eu numesc nu ca să ne supunem lor, ci ca să punem începutul unei lupte cu ele” (*Cuv. 4*, pag. 23, Ep. Teofan, Q 27).

“Cine-și păzește inima sa de patimi, acela în fiecare clipă îl vede pe Domnul. La cine gândurile îi sunt mereu înspre Dumnezeu, acela aruncă demonii de la sine și dezrădăcinează sămânța răutății lor. Cine în fiecare clipă își supraveghează sufletul său, inima aceluia se va veseli de descoperiri. Cine-și concentrează privirea minții sale înlăuntrul său, acela vede în sine zorile cele duhovnicești. Cine urăște orice risipire a minții, acela vede pe Stăpânul înlăuntrul inimii sale.” (Ep. Teofan, Q 46).

“Patimile se dezrădăcinează și se pun pe fugă, printr-o neîncetată adâncire a gândurilor în Dumnezeu. Aceasta e sabia care le omoară pe ele. Cine dorește să-L vadă pe Domnul înlăuntrul său, acela adaugă silința ca să-și curețe inima sa, printr-o neîncetată aducere aminte de Dumnezeu. Și astfel, având ochii minții sale luminați, el în fiecare ceas va vedea pe Domnul. Ce se petrece cu peștele ieșit din apă, acelaș lucru se petrece și cu mintea, care a părăsit aducerea aminte de Dumnezeu și se risipește cu aducerea aminte de lume.” (Ep. Teofan Q 51).

“Lucrarea de purtare a crucii e îndoită, fiindcă firea e îndoită, apoi și ea se împarte în două părți. Una se cuprinde în răbdarea necazurilor trupești, care se nasc din lucrarea părții emotive a sufletului și este și se numește lucrare. Iar cealaltă e cuprinsă într-o lucrare subțire a minții și în cugetarea despre cele dumnezeiești, precum și în petrecerea în rugăciune ș.a.m.d.; ea se săvârșește prin partea poftitoare a sufletului și se numește contemplare. Și una, adică lucrarea, curăță pe măsura râvnei partea cea pătimasă a sufletului, iar a doua, puterea de lucrare a dragostei din suflet, adică

dorința firească care luminează partea cea înțelegătoare a inimii. Pe orice om, care mai înainte de a învăța cu desăvârșire partea cea dintâi, trece la aceasta de a doua atras de dulceața ei, nu mai spun deja de lenevia sa, îl ajunge mânia lui Dumnezeu, pentru că nu și-a omorât mădularele sale cele de pe pământ, (Col. 3, 5), adică nu și-a vindecat neputințele cugetelor, printr-o îndeletnicire plină de răbdare, în lucrarea ocării crucii, dar a îndrăznit, în mintea sa, să viseze la slava crucii. La acest lucru îl îndeamnă și cele spuse de Sfinții cei din vechime, că dacă mintea se va gândi să se suie pe cruce mai înainte ca simțurile ei, vindecându-se de neputință, să vină într-o liniștire, apoi o ajunge mânia lui Dumnezeu. Această suire pe cruce, care atrage mânia, se petrece nu în prima parte a răbdării necazurilor, adică a răstignirii trupului, ci când omul ajunge la contemplare; iar aceasta este a doua parte, care urmează după vindecarea sufletului. Iar la cine mintea e întinată de patimi rușinoase și cine se grăbește să-și umple mintea sa de cugete visătoare, aceluia i se închide gura cu pedeapsă, pentru că nu și-a curățat mai înainte mintea prin necazuri, nu a cucerit poftele trupești, ci bizuindu-se pe ceea ce a auzit urechea și ce e scris cu cerneală, s-a aruncat drept înainte, ca să meargă pe o cale plină de întuneric, pe când el singur e orb cu ochii. Căci și aceia care au vederea sănătoasă, fiind plini de lumină și câștigându-și îndrumători de-ai harului, zi și noapte sunt în primejdie, cu toate că ochii lor sunt plini de lacrimi și ei în rugăciune și în plâns își continuă rugăciunea slujirii lor, toată ziua și chiar și noaptea, din pricina grozăviilor ce-i așteaptă în cale și a prăpăstiilor ce le întâlnesc și a chipurilor adevărului, care sunt amestecate cu nălucirile cele înșelătoare ale lucrurilor. Spun: "Ce e de la Dumnezeu, aceea vine singur prin sine, iar tu nici nu vei simți". Aceasta-i drept, însă numai dacă locul este curat și nu întinat. Iar dacă lumina ochiului tău celui duhovnicesc nu e curată, apoi nu îndrăzni să-ți arunci ochiul la globul de soare, ca să nu pierzi și această mică rază, adică credința simplă și smerenia și mărturisirea din inimă și faptele cele mici după puterea ta și să nu fi aruncat de singura latură a ființelor duhovnicești, care e întunericul cel mai dinafară, căci ceea ce e în afară de Dumnezeu, este asemenea iadului, după

cum a fost aruncat acela care nu s-a rușinat să vină la nuntă în haine necurate.” (Cuv. 2, pag.12).

“Fiecare lucru are rânduiala sa și fiecare fel de viață are un anumit timp. Cine începe mai înainte de vreme ceva ce este peste măsura lui, acela nu câștigă nimic, ci își pricinuește numai o vătămare îndoită.” (Cuv.11, pag. 51).

“După cum din multe mii abia se află unul care împlinește poruncile și prin aceasta a ajuns la curăția sufletului, așa dintr-o mie dacă se va găsi unul, care s-a învrednicit cu mare stăruință și pază să ajungă la rugăciunea cea curată; iar cel care a ajuns la acea taină care e deja după această rugăciune, abia de se mai găsește din neam în neam.” (Ep. Teofan, Q 66).

“Care e semnul că, curăția a început să se sălășluiască în inimă? Când se învrednicește cineva de darul lacrimilor, care curg fără nici o silă pentru că lacrimile sunt puse, pentru minte, ca un hotar oarecare între cele trupești și cele duhovnicești, între starea pătimasă și curăție. Până ce nu va primi omul acest dar, lucrarea lui se face încă numai în omul cel dinafară și el deloc n-a simțit încă puterea celor ascunse în omul cel dinlăuntru.” (Ep. Teofan, Q 82).

“Dacă ceri ceva de la Dumnezeu și El zăbovește să te asculte pe tine îndată, apoi nu te întrista, pentru că tu nu ești mai înțelept decât Dumnezeu. Iar acest lucru se petrece cu tine sau pentru că nu ești vrednic să primești cele cerute, sau pentru că, căile inimii tale nu corespund, ci sunt potrivnice cererilor tale; sau pentru că încă n-ai ajuns la măsura ca să primești darul pe care îl ceri. Sau că nu ni se cuvine nouă mai înainte de vreme să ne atingem de măsurile mari, ca darul lui Dumnezeu, fiind primit în grabă, să nu ajungă fără de nici un folos; pentru că cele primite cu ușurință, degrabă se și pierd; iar tot ce e agonisit cu îndurerare de inimă, se și păzește cu băgare de seamă.” (Cuv. 5, pag. 28). În afară de ispite nu se vede Pronia lui Dumnezeu, e cu neputință să capeți îndrăzneala înaintea lui Dumnezeu, e cu neputință să ne învățăm înțelepciunea Duhului, e cu neputință de asemenea ca dragostea cea dumnezeiească să se întărească în sufletul tău. Înainte de ispitire, omul se roagă lui Dumnezeu, ca un străin oarecare. Iar când intră în ispite din

dragostea către Dumnezeu și nu-și îngăduie nici o schimbare (rămîne neclintit), atunci se așează înaintea lui Dumnezeu de parcă L-ar avea pe El datornic și ca un prieten sincer, pentru că el spre a împlini voile lui Dumnezeu, a dus lupta cu vrăjmașul lui Dumnezeu și l-a învins pe el.” (Cuv. 5, pag. 30).

“Orice rugăciune în care nu se obosește trupul și nu s-a îndurerat inima, e socotită drept un copil născut înainte de vreme, pentru că o astfel de rugăciune n-ar fi în suflet” (Cuv.11, pag. 52, Ep. Teofan, Q 62).

“Una e un cuvânt lucrător și alta e un cuvânt frumos. Înțelepciunea știe să-și împodobească cuvintele sale, chiar fără să cunoască lucrurile, să vorbească adevărul, fără să știe și să discute despre virtute, deși însuși omul n-a cunoscut lucrarea ei prin încercare. Ce e un pictor care pictează cu apă pereții și nu poate cu acea apă să-și potolească setea sa și ce e omul care vede visuri frumoase, așa e și cuvântul care nu este dovedit prin lucrare. Cine vorbește despre virtute, ceea ce el însuși a încercat cu fapta, acela transmite acest lucru celui ce-l ascultă la fel cum dă unul altuia banii câștigați prin osteneala sa. Și cine seamănă agonisită din învățătura sa proprie, în auzul celor ce-l ascultă, acela cu îndrăzneală își deschide gura sa, zicând fiilor săi duhovnicești, cum a spus bătrânul Iacov lui Iosif cel cu întreaga înțelepciune: *“Iar eu îți dau fie o parte mai mare decât fraților tăi, pe care am luat-o de la Amorei, cu sabia mea și cu arcul meu.”* (Cen. 48, 22) (Cuv. 1, pag. 7).

“Dacă vei petrece în prea frumoasa virtute și nu vei simți că guști din dulceața ei, apoi nu te mira. Căci până când nu se va smeri omul, nu capătă răsplată pentru lucrarea sa. Răsplata se dă nu pentru lucrare, ci pentru smerenie: cine o disprețuiește pe cea din urmă, acela o pierde pe cea dintâi.” (Ep. Teofan, Q 1.0).

“Darul fără de ispite este pierzare pentru cei ce-l primesc pe acesta. Dacă lucrezi binele înaintea lui Dumnezeu și El îți va da darul, roagă-L să te învețe a te smeri sau să-ți ia darul, ca el să nu fie pentru tine pricină de pierzare.” (Ep. Teofan, Q 111).

“Calea lui Dumnezeu este o cruce zi de zi. Nimeni nu s-a suit la cer petrecând la răcoreală. Iar despre calea cea răcoroasă, știi unde se sfârșește.” (Ep. Teofan, Q 115).

“Omul cât timp trăiește (petrece) în nepăsare, se teme de ceasul morții; iar când se va apropia de Dumnezeu, se teme să întâmpine Judecata; iar când în întregime va păși în cele de mai înainte, atunci și o frică și alta sunt înghițite de dragoste.” (Ep. Teofan, Q 119).

“Lasă ca totdeauna să precumpănească la tine milostenia. O inimă aspră și lipsită de îndurare, niciodată nu se va curăți. Omul cel îndurerat este un doctor pentru sufletul său pentru că, ca un vânt puternic izgonește dinlăuntrul său întunecarea patimii.” (Ep. Teofan, Q 135).

“Sufletul cel înțelegător, fiind esențialmente unit și legat cu simțurile și cu cugetele sale, firește că e târât, dacă omul nu va veghea într-o rugăciune ascunsă.” (Ep. Teofan, Q 140).

“Smerenia și fără de fapte face ca multe greșeli să fie iertate; și dimpotrivă fără de smerenie și faptele sunt fără de folos. Ce este sarea pentru orice mâncare, aceasta e smerenia pentru orice virtute. Pentru a o câștiga, e nevoie să te întristezi cu gândul neîncetat cu o umilință și cu o întristare chibzuită.” (Ep. Teofan, Q 155).

“Trebuie să ne scufundăm în omul nostru cel dinlăuntru și să petrecem acolo în însingurare, neîncetat lucrând via inimii noastre. Și poate că, prin această petrecere în apropierea omului dinlăuntru, vom ajunge la unirea desăvârșită cu cunoașterea nădejzii noastre, a lui Hristos celui ce petrece în noi.” (Ep. Teofan, Q 176).

“Nu faptele deschid ușa cea încuiată a inimii, ci inima înfrântă și smerenia sufletului, când vor fi biruite patimile prin smerenie.” (Ep. Teofan, Q 179).

“Stă scris de către unul dintre Sfinți: cine nu se socoate păcătos, rugăciunea aceluia nu e primită de Domnul.” (Ep. Teofan, Q 180).

“Să punem în rânduială latura inimii prin fapte de pocăință și printr-o viață plăcută lui Dumnezeu, iar ale Domnului vor veni singure de la sine, dacă locul din inimă va fi curat și neîntinat.” (Ep. Teofan, Q 181).

“Lucrarea cea ascunsă și poruncile cele nouă și duhovnicești, pe care le păstrează sufletul, având în vedere frica de Dumnezeu, înnoiesc și luminează sufletul și în ascuns vindecă toate mădularele lui.” (Ep. Teofan, Q 182).

“Nimic nu poate să ne apropie astfel inima de Dumnezeu ca milostenia și nimic nu ne aduce în sufletul nostru atâta liniște, ca sărăcia cea de bună voie.” (Ep. Teofan, Q 195).

“Când omul închide porțile cetății, adică simțurile, atunci luptă înlăuntru și nu se teme de cei ce uneltesc în afară de cetate.” (Ep. Teofan, Q 196).

“Prin ce ai pierdut pe cele bune, prin acelea le și câștigi. Ți-ai pierdut întreaga înțelepciune (curăția), Dumnezeu nu va primi de la tine milostenie, dacă petreci în curvie, pentru că vrea de la tine sfințenia trupului.” (Ep. Teofan, Q 200).

“Ostenelile trupului fără de curăția minții sunt ca și pântecele sterp și sânurile uscate, pentru că nu se pot apropia de cunoașterea lui Dumnezeu. Ei își chinuiesc trupul, însă nu se îngrijesc să-și dezhădăcineze patimile din minte și de aceea nu culeg nimic.” (Ep. Teofan, Q 209).

“Ca dar, peste dar - pentru oameni - după Botez s-a dat pocăința. Căci pocăința este a doua renaștere de la Dumnezeu. Și acel dar, arvuna căruia am primit-o prin credință, îl primim prin pocăință. Pocăința este ușa milostivirii, deschisă celor ce o caută cu stăruință. Prin această ușă pătrundem la mila lui Dumnezeu căci toți, după cuvântul Scripturii dumnezeiești, au păcătuit, fiind îndreptați în dar prin harul lui (Rom. 3, 23 - 24). Pocăința este harul al doilea și se naște în inimă de la credință și frica (de Dumnezeu)” (Cuv. 83, pag. 397).

“Este o cunoaștere premergătoare credinței și este o cunoaștere născută de credință. Este o cunoaștere firească, care osebește binele de rău și ea se numește socotința firească, prin care, în chip firesc, fără învățătură, cunoaștem binele și răul. Această socotință, Dumnezeu a sădit-o în firea cea înțelegătoare, iar cu ajutorul învățăturii ea capătă o sporire și o împlinire. Nu e om care să n-o aibă. Cei lipsiți de această putere sunt mai prejos de firea cea înțelegătoare și de cei ce au pierdut această putere de cunoaștere. Proorocul, pe bună dreptate, i-a asemănat cu dobitoacele cele neînțelegătoare. Prin această chibzuință noi putem afla calea lui Dumnezeu. Aceasta este cunoașterea cea firească; ea premerge credinței și este o cale spre Dumnezeu. Prin această socotință ne

învăţăm să deosebim binele de rău şi să primim credinţa. Şi puterea firii mărturiseşte că omul trebuie să creadă în Acela, care le-a făcut pe toate acestea, să creadă şi în cuvintele poruncilor Lui şi să le împlinească. Din credinţă se naşte frica de Dumnezeu şi când ea va însoţi faptele şi va ajunge, treptat, la lucrare, atunci ea (frica) naşte cunoaşterea cea duhovnicească, despre care am zis că se naşte din credinţă. Deci credinţa naşte în noi frica, frica ne îndeamnă la pocăinţă şi la lucrare. Astfel se dăruieşte omului cunoaşterea cea duhovnicească, adică o simţire a tainelor, care naşte credinţa adevăratei contemplări. Astfel nu numai simplu de la credinţă se naşte cunoaşterea cea duhovnicească, ci credinţa naşte frica de Dumnezeu şi când vom începe a lucra în frica de Dumnezeu, de la frica de Dumnezeu se naşte cunoaşterea cea duhovnicească. Nu frica de Dumnezeu naşte această cunoaştere duhovnicească (căci nici nu se poate naşte ceea ce nu e în natură), ci cunoaşterea aceasta se dăruieşte ca un dar, fricii de Dumnezeu. Când vei cerceta cu luare aminte lucrarea fricii de Dumnezeu, atunci vei afla că ea este pocăinţă. Şi cunoaşterea duhovnicească, ce urmează după ea, este acelaşi lucru despre care am spus, că arvuna ei (a cunoaşterii) noi am primit-o în Botez, iar dăruirea ei o primim prin pocăinţă. Şi dăruirea aceasta, despre care am spus că o primim prin pocăinţă, este cunoaşterea cea duhovnicească ce se dă, ca un dar, lucrării fricii. Iar cunoaşterea cea duhovnicească este simţirea celor ascunse. Şi când va simţi cineva această nevăzută şi cu mult mai bine, atunci capătă ca de la acestea demnitatea de cunoaştere duhovnicească şi în simţirea lui se naşte o altă credinţă, nu potrivnică celei dintâi, ci care o întăreşte pe credinţa cea. O numesc pe ea credinţă contemplativă. Până acum a fost auzul (adică credinţa cea din auz, Rom.10, 17), iar acum e contemplare, iar contemplarea e mai fără de îndoială decât auzul.” (Cuv. 84, pag. 399).

Toate felurile şi chipurile de rugăciune, cu care se roagă oamenii lui Dumnezeu, au drept hotar rugăciunea cea curată. Căci şi suspinările şi îngenunchierile şi cererile inimii şi strigătele cele dulci şi toate felurile de rugăciune, după cum am spus, au drept hotar rugăciunea cea curată şi au posibilitate să ajungă numai până

la ea. Curăția și necurăția rugăciunii depinde de următoarele: de îndată ce în timpul când mintea se pregătește să aducă (rugăciune), se amestecă cu ea un gând oarecare străin, sau neliniște pentru ceva, atunci rugăciunea aceasta nu se numește curată, pentru că nu din animale curate a adus mintea pe altarul Domnului, adică pe inimă - pe acest altar duhovnicesc al lui Dumnezeu. După rugăciunea cea curată, altă rugăciune nu mai este. Până la acest hotar, orice mișcare de rugăciune și toate felurile de rugăciune, duc mintea prin puterea libertății. De aceea e și nevoie în rugăciune. Iar dincolo de acest hotar, va fi deja uimirea, dar nu rugăciunea; pentru că toate ale rugăciunii se curmă și în schimb, vine o contemplare oarecare și mintea se roagă nu cu rugăciune. Un lucru e rugăciunea și altul e contemplația din rugăciune, deși rugăciunea și contemplarea își iau începutul una din alta. Rugăciunea este semănatul, iar contemplarea este adunarea mănunchelor. După cum din multe mii, abia se găsește unul care a împlinit poruncile și toate cele ale legii, cu o mică lipsă și a ajuns la curăția sufletului, așa dintr-o mie dacă se găsi unul care s-a învrednicit, cu mare băgare de seamă, să ajungă la rugăciunea cea curată; să rupă acest hotar și să primească taina aceea; pentru că de rugăciunea cea curată nu s-au putut învrednici mulți; s-au învrednicit însă foarte rari, iar cel ce a ajuns la taina aceea care e dincolo de această rugăciune, abia de se află, după harul lui Dumnezeu, din neam în neam. Și dacă abia de se mai roagă cineva cu rugăciunea curată, apoi ce să mai zicem de rugăciunea cea duhovnicească? La Sfinții Părinți era obiceiul să dea denumirea de rugăciune la toate mișcările cele bune și la lucrările cele duhovnicești. Și nu numai Părinții, ci și toți cei care sunt luminați de cunoaștere obișnuiesc orice lucrare frumoasă s-o socoată aproape unul și același lucru cu rugăciunea. Uneori pe această rugăciune, așa zisă duhovnicească, într-un loc o numesc cale, în altul cunoaștere și încă undeva, vedere a minții. Vezi, cum Părinții schimbă denumirea lucrurilor duhovnicești. Căci exactitatea denumirilor se statornicește numai pentru lucrurile de aici, iar pentru lucrurile din veacul viitor nu e un nume autentic și adevărat despre ele; e numai o simplă cunoaștere, care e mai presus de orice

denumire și de orice principiu compus, de orice chip, culoare, descriere și de toate denumirile născocite. De aceea, când cunoașterea sufletului se va înălța din lumea cea văzută, atunci Părinții, spre a însemna aceea cunoaștere, întrebuințează denumiri pe care le vor, fiindcă denumirile exacte ale aceluia nu le cunoaște nimeni. Însă pentru ca să întărească gândurile sufletului pe această cunoaștere, ei întrebuințează denumiri și pilde, după cuvântul Sf. Dionisie care zice, că pentru simțuri întrebuințăm pilde, silabe, numiri și expresii potrivite. Însă când prin lucrarea Duhului, sufletul va fi împins spre cele dumnezeiești, atunci pentru noi sunt de prisos și simțurile și lucrarea lor, precum de prisos sunt puterile sufletului celui înduhovnicit, când el, în urma unității de nepătruns se face asemănător cu Dumnezeuirea și în mișcările sale e strălucit de raza luminii celei mai de sus. Deci, crede frate, că mintea are puțință să deosebească mișcările sale numai până la hotarul rugăciunii celei curate. De îndată ce a ajuns acolo și nu se întoarce înapoi, sau părăsește rugăciunea - rugăciunea devine atunci, parcă o mijlocitoare între rugăciunea cea sufletească și cea duhovnicească. Și când mintea e în mișcare, atunci ea se află în latura cea sufletească: însă de îndată ce pășește ea în acea latură se curmă și rugăciunea. Căci Sfinții, în veacul viitor, când mintea lor e înghițită de Duhul, nu se roagă cu rugăciuni, ci cu uimire se sălășluiesc în slava ce-i veselește. Așa se petrece și cu noi. De îndată ce mintea se va învrednici să simtă fericirea cea viitoare, se va uita și pe sine însăși și toate cele de aici și nu va mai avea în sine nici o mișcare față de ceva. De aceea, cineva cu toată certitudinea îndrăznește să spună că libertatea voinței îndrumează și pune în mișcare prin mijlocirea simțurilor, orice virtute ce se săvârșește și orice rânduială de rugăciune, de e în trup sau în gând și chiar mintea însăși - acest împărat al patimilor. Când însă ocârmuirea și purtarea de grijă a Duhului va pune stăpânire peste mine, acest arhitect al simțurilor și cugetelor, atunci firii i se ia libertatea și mintea e călăuzită, în loc să călăuzească. Și unde va fi atunci rugăciunea, când firea nu va fi în stare să aibe stăpânire asupra sa, ci e călăuzită de altă putere, singură nu știe unde și nu poate să facă mișcările de gând pe care

le-ar fi vrut, ci e cuprinsă în acea clipă de puterea ce a robit-o și nu simte încotro e îndrumată de ea? Atunci omul nu va mai avea nici vrere chiar după mărturisirea Scripturii, nu știe de e în trup el, sau în afară de trup (2 Cor.12, 2). Și va mai fi rugăciune în acela care e atât de robit, încât nu e conștient de sine? De aceea, nimeni să nu grăiască hulă și să nu îndrăznească să afirme că se roagă cu o rugăciune duhovnicească. Într-o astfel de îndrăzneală sunt lăsați cei care se roagă cu îngâmfare, care sunt ignorați în cunoaștere și mincinos vorbesc despre sine, cum că ei când vor, se roagă cu o rugăciune duhovnicească. Iar cei cu smerită cugetare și care pricep lucrarea se unesc ca să învețe de la Părinți și să cunoască hotărârile firii și nu-și îngăduie să se dedea la astfel de gânduri îndrăznețe.” (*Cuvântul* 16, pag. 61 și urm.).

În acest loc Sfântul Isaac dă încă o astfel de definiție pentru rugăciunea cea duhovnicească:

“Mișcările sufletești, pentru o neprihănire ireproșabilă și curăție, se împărtășesc de lucrarea Sf. Duh. De aceasta se învrednicește unul dintre multe mii de oameni, căci aceasta este taina stării și vieții viitoare. Căci el e înălțat și firea rămâne fără de lucrare, fără orice mișcare și aducere aminte despre cele de aici. Sufletul nu se roagă cu rugăciune, ci cu simțirea simte (pipăie) lucrurile duhovnicești ale veacului aceluia, care întrec orice pricepere omenească, înțelegerea căroră e cu puțință numai prin puterea Sfântului Duh. Iar aceasta e o contemplare a minții, însă nu mișcare și nu o căutare a rugăciunii, deși rugăciunii îi datorește începutul.” (*Cuvântul* 21, pag.104).

Preotul. Ceea ce ați spus Dv. acum îmi amintește foarte mult cuvintele Sf. Maxim Căvsocalivitul, spuse în a doua jumătate a convorbirii lui cu Cuviosul Grigorie Sinaitul, lucru pe care l-ați amintit la sfârșitul convorbirii noastre de data trecută.

Monahul. Exact așa e. Și acolo și aici e vorba despre unul și același lucru și anume despre acele stări de rugăciune, care încep, după cuvintele Sf. Isaac, dincolo de hotarele rugăciunii celei curate, care e sfârșitul rugăciunii ce se mai află în stăpânirea omului. Aceste stări de rugăciune, nici nu se mai numesc stări de rugăciune,

ci poartă alte felurite numiri, pricina mulțimii căroră, de asemenea o lămurește Sf. Isaac. Ele se numesc și vedere și contemplare și uimire; se numesc, afară de aceasta și rugăciune duhovnicească. Cu putere de la sine omul nu poate să intre în stările acestea, ci e introdus în ele de Duhul Sfânt, independent de voința și eforturile omului. A tinde să pătrunzi acolo, cu de la sine putere, nu numai că nu e evlavios și îndrăzneț, ci e și fără de socotință, fără de puterea harică a Sf. Duh; omul, după cuvintele Sf. Grigorie Sinaitul, vede atunci nu vedenii sau contemplări, ci numai nălucirile sale proprii și astfel cade în înșelare. Îmi pare bine părinte, că ai observat această asemănare întru cuvintele Sf. Isaac și cuvintele Sf. Maxim. Și unul și altul ne amintesc ca să nu uităm de acele stări de rugăciune, înalte și de dincolo de conștiința omului, pentru care cel dintâi pas e rugăciunea smerită și lucrătoare a lui Iisus, pentru învățarea căreia noi am și închinat convorbirile noastre. Însă să revenim din nou la gândurile și învățăturile Sf. Isaac care sunt mult mai simple și mult mai apropiate de înțelegerea noastră și de experiența noastră redusă.

“Cel care și-a simțit păcatele sale e mai bun decât acela care, prin rugăciunea sa, învie morții. Cine s-a învrednicit să se vadă pe sine însuși, acela e mai bun decât cel ce s-a învrednicit să vadă pe Îngeri.” (*Cuv. 41, pag.175*).

“Nu osândește și nu judecă Dumnezeu pe om pentru o mișcare fără voie, chiar dacă ne-am învoi pentru un timp cu cugetul. Dacă, în același ceas, vom lepăda în noi patimile și se va arăta în noi zdrobirea, apoi Domnul nu ne cere socoteală pentru o astfel de nepăsare; însă ne cere socoteală pentru nepăsarea căreia, într-adevăr, mintea se dedă într-atât încât privește la acest lucru fără nici o simțire și-l socoate drept ceva ce trebuie să fie și ceva folositor și nu se gândește că aceasta e o distracție primejdioasă pentru el. Să ne rugăm, deci, pururea Domnului astfel: Hristoase, plinătatea adevărului, să strălucească în inimile noastre, adevărul Tău și să cunoaștem cum să umblăm în căile Tale, după voia Ta!” (*Cuv. 40, pag:170*).

“Mulți Părinți se îngrijorau mai mult de buna rânduială a simțurilor și de deprinderea trupului, decât de fapte; căci de aici vine și buna rânduială a cugetelor. Multe pricini îi stau omului în

cale, afară de voia lui care-l fac să iasă din hotarele libertății sale. Și dacă el nu va fi păzit în simțurile sale printr-o deprindere, fără de slăbire, câștigată de mai înainte, apoi se poate întâmpla că multă vreme el nu va intra în sine însuși și nu va afla starea sa de pace de la început.” (*Cuv.* 41, pag.179).

“Dacă vrei să cunoști de ești cu cugetare smerită, apoi încearcă-te de ru te tulburi cumva când te obijduiesc.” (Episc. Teofan, Q 215).

“Când se va întâmpla că sufletul pe dinăuntru e plin de întuneric și la fel cum razele soarelui sunt un timp oarecare acoperite pe pământ de întunericul norilor, sufletul pe un timp oarecare se lipsește de mângâierea cea duhovnicească și lumina harului, cea dinlăuntru, se întunecă din pricina norului de patimi ce umbrește sufletul și pentru că s-a împuținat în tine, puterea cea făcătoare de bucurii și mintea e acoperită de o ceață neobișnuită, nu te tulbura cu gândul și nu da mâna cu slăbănogirea cea din suflet, ci rabdă, citește cărțile învățaților, silește-te spre rugăciune și așteaptă ajutorul. El va veni în curând, lucru pe care nici nu-l vei cunoaște: (Ep. Teofan, Q 239).

“Dacă până a nu intra în cetatea smereniei bagi de seamă, în tine, că te-ai liniștit de tulburarea patimilor, apoi nu te crede. Vrajmașul ți-a pregătit vreo cursă și după această odihnă așteaptă un mare zbucium și o mare tulburare.” (Ep. Teofan, Q 261).

Diavolul se silește de la început să facă să fie părăsită rugăciunea cea necurmată din inimă, iar pe urmă ne îndeamnă la o nesocotire a timpurilor rânduite pentru rugăciune și pravila cea săvârșită cu trupul. Și astfel, la început, cugetul cade în slăbiciunea de a gusta vreun pic de mâncare înainte de vreme și ceva puțin și din cele mai neînsemnate. Iar pe urmă se ridică în el și celelalte, una după alta.” (Ep. Teofan, Q 265).

“Viețuirea cea cu trupul după Dumnezeu o alcătuiesc faptele cele trupești; iar faptele trupești se numesc acelea care, pentru curățirea trupului într-o lucrare plină de virtuți, se săvârșesc prin lucrări vădite, prin care omul se curăță de întinăciunile trupului. Viețuirea minții e o lucrare a inimii continuată neîncetat cu un gând grijuliu, cum să placi în simțuri lui Dumnezeu, Cel ce este pretutindenea și pe toate le vede; de asemenea rugăciunea neîncetată

a inimii și păzirea sa de patimile cele ascunse, ca să nu se găsească nimic pătimăș în latura sa cea ascunsă și duhovnicească. Toate acestea sunt lucrarea inimii, de aceea se și numesc viețuire a minții.” (Ep. Teofan, Q 276).

“Lucrarea inimii e legătură pentru simțurile de dinafară și dacă cineva cu bună socotință se îndeletnicește cu aceasta, după pilda Părinților ce au viețuit înaintea noastră, apoi acest lucru se vede după următoarele trei semne din el: nu e legat de nici un fel de câștiguri trupești, nu iubește lăcomia pântecelui și e departe cu totul de el iuțimea.” (Ep. Teofan, Q 286).

“Fericit e omul care și-a cunoscut neputința sa; pentru că cunoașterea aceasta devine pentru el o temelie, rădăcină și început de orice bunătate. Însă nimeni nu poate să-și simtă neputința sa, dacă nu va fi îngăduită asupra lui, o ispită cât de mică măcar ca să-i obosească sau trupul sau sufletul. Atunci, comparând neputința sa cu ajutorul lui Dumnezeu, îndată-i va recunoaște măreția acestui ajutor. Însă cine a recunoscut că are nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, acela face o mulțime de rugăciuni. Și în măsura în care le înmulțește, în aceeași măsură i se smerește și inima lui.” (Ep. Teofan, Q 235).

“De cum omul se smerește, îndată e înconjurat de milă și atunci inima simte ajutorul cel dumnezeiesc; pentru că află că în el se trezește o putere oarecare a certitudinii. Iar când omul va simți că ajutorul cel dumnezeiesc într-adevăr îl sprijinește atunci, inima lui, într-o clipă se umple de credință. Din aceasta el pricepe că rugăciunea este scăparea celor ce caută ajutor, izvor de mântuire, comoară de nădejde, lumina celor ce petrec întru întuneric, scut de izbăvire în război, săgeată ascuțită asupra vrăjmașilor. De acum el se îndulcește cu rugăciunea credinței, inima lui e luminată de nădejde, și din pricina veseliei chipul rugăciunii sale, el îl schimbă în glasuri de mulțumire. Omul atunci se roagă nu cu osteneală și oboseală, cum e oricare altă rugăciune, cu care se roagă omul până a nu simți harul acesta; însă împreună cu bucuria din inimă și cu mirare, neîncetat izvorăsc mișcări de mulțumire, cu nenumărate îngenunchieri și din multă aprindere spre mirare, în fața harului lui

Dumnezeu, pe neașteptate, își înalță glasul său, lăudând și proslăvind pe Dumnezeu. Și de acum, el încetează a cugeta cele deșarte, ca să petreacă fără întrerupere în fața lui Dumnezeu într-o rugăciune neîncetată, cu teamă și cu frică, ca să nu se lipsească de ajutorul cel mare al lui Dumnezeu.” (Ep. Teofan, Q 236),

“Până ce nu vei ajunge la lacrimi, să știi că cele ascunse ale tale slujesc încă lumii și lucrul lui Dumnezeu tu îl faci cu omul cel de dinafară, iar omul tău cel dinlăuntru e încă fără rod, pentru că rodul lui începe cu lacrimile. Când vei ajunge în domeniul lacrimilor, atunci să știi că mintea ta a ieșit din temnița lumii acesteia, că a pus piciorul său pe cărarea veacului celui nou și a început să respire mireasma unui aer minunat și nou. Lacrimile au început să izvorască pentru că s-a apropiat nașterea pruncului celui duhovnicesc. Maica obștească a tuturor harul, dorește tainic în suflet să nască în lumea veacului viitor chipul cel dumnezeiesc. Și fiecare, care petrece cu Dumnezeu, are din când în când, această mângâiere, adică lacrimi, ba când el e într-o contemplare cu mintea, ba când e preocupat de cuvintele Scripturilor, ba când petrece într-o convorbire de rugăciune. Însă eu vorbesc nu despre această rânduială a lacrimilor, ci despre aceea care e la cel ce plânge neîncetat zi și noapte. La unul ca acesta, ochii se aseamănă cu un izvor de apă, cam până la doi și chiar mai mulți ani; iar pe urmă el vine la domolirea cugetelor; după domolirea cugetelor, el intră în acea odihnă despre care a spus Apostolul Pavel (Evr. 4, 3): “după această odihnire în pace, mintea începe să contemple tainele. Atunci Dumnezeu începe să-i descopere și cele cerești și în ea se sălășluiește Dumnezeu și omul începe să simtă în sine, deși neclar și în ghicire, acea schimbare pe care o va primi firea dinlăuntru la înnoirea tuturor.” (Ep. Teofan, Q 240).

Însă despre aceste lucruri nu ne este dat nouă să judecăm.

Cuviosul Serafim de Sarov

De Părinții cei din vechime ai Bisericii, foarte mult se apropie nevoitorul rus Cuviosul Serafim de Sarov, care și după sfințenia vieții sale și după nevoințele și ostenele sale mari, se arată în zilele noastre cele slabe, “ca unul din cei de demult”. De aceea, povețele lui despre lucrarea lăuntrică și despre rugăciunea lui Iisus eu socot potrivit să le înglobez în convorbirea de față.

În descrierile vieții Cuviosului Serafim, noi găsim *“Povețile lui cele duhovnicești”* privitoare la diferite laturi ale vieții duhovnicești și monahale, din care noi și împrumutăm învățăturile lui despre luarea aminte și despre rugăciune, folosindu-ne de cartea *“Povestire despre viața și nevoințele celui întru fericită pomenire părintelui Serafim, ieromonahul și zăvorâtul sihăstriei din Sarov.”* (Ed. 3-a, Moscova, 1851).

Cuviosul Serafim, mai întâi de toate cere o credință tare, neclintită și fierbinte în Dumnezeu și învățătura lui cea dintâi este învățătura “despre Dumnezeu”, care e temelie pentru toate celelalte învățături de mai departe. “Dumnezeu este un foc care încălzește și aprinde inimile și rărunchii. Deci, dacă simțim în inimile noastre răceala, care e de la diavol, căci diavolul e rece, apoi să chemăm pe Domnul și El venind, va încălzi inima noastră cu o dragoste desăvârșită, nu numai față de El, ci și față de aproapele. Și de la fața căldurii se va izgoni răceala urătorului de bine.” (pag. 63).

“Nu-L numi pe Dumnezeu că e cu dreaptă judecată”, zice cuviosul Isaac, “căci în faptele tale nu se vede judecata Lui cea dreaptă. Deși Dăvid Îl și numea dreptjudecător și neprihănit, însă Fiul Lui ne-a arătat că El e mult mai bun și îndurat. Unde e dreapta Lui judecată? Noi eram păcătoși și Hristos a murit pentru noi.” (*Ibidem*)

“Dacă nu-L cunoașteți pe Dumnezeu nu trebuie de discutat după săturarea pântecelui, căci într-un pîntece plin nu e cunoașterea tainelor lui Dumnezeu.” (*Ibidem*)

“Mai întâi de toate trebuie să crezi în Dumnezeu, că El este și celor ce-L caută răsplătitor” (Evr. 11, 6). Credința, după învățătura Cuviosului Antioh, este începutul unirii noastre cu Dumnezeu; cel

ce crede cu adevărat, este o piatră din templul lui Dumnezeu pregătită pentru clădirea lui Dumnezeu Tatăl, ridicată întru înălțime prin puterea lui Iisus Hristos, adică prin cruce, cu ajutorul funiei Duhului Sfânt.” (pag. 64).

“*Credința fără de fapte moartă este*” (Iacob 2, 26); iar faptele credinței sunt dragostea, pacea, îndelunga-răbdare, milostenia, smerenia, odihnirea de toate lucrările, precum și Dumnezeu s-a odihnit de toate lucrările Sale, purtarea Crucii și viața cea de Duh. Numai această credință e socotită întru dreptate. Adevărata credință nu poate fi fără de fapte; cine crede cu adevărat, acela neapărat are și fapte” (pag. 65).

“Toți cei ce au o nădejde tare în Dumnezeu sunt ridicați spre El și se luminează ca strălucirea luminii celei veșnice” (p. 65).

“Adevărata nădejde caută numai împărăția lui Dumnezeu și e încredințată că toate cele pământești, cele de trebuință pentru viața cea vremelnică, neapărat vor fi date.” (pag. 65).

“Inima nu poate avea pace până când nu-ți vei agonisi această nădejde. Ea va împăca inima și va turna în ea bucurie”. (pag. 65).

“Cel ce și-a agonisit dragostea cea desăvârșită, trăiește în viața aceasta ca și cum n-ar trăi. El pe de-a întregul s-a transformat într-o dragoste față de Dumnezeu și a uitat orice altă dragoste. Cine se iubește pe sine, acela nu-L poate iubi pe Dumnezeu. Iar cine nu se iubește pe sine, din dragoste pentru Dumnezeu, acela îl iubește pe Dumnezeu.” (pag. 66).

“Cel care-L iubește pe Dumnezeu, cu adevărat se sokoate străin și nemernic pe acest pământ; căci cu năzuința sa către Dumnezeu, el cu sufletul și cu mintea îl vede numai pe El.” (pag. 66).

“Omul care s-a hotărât să meargă pe calea luării aminte dinlăuntru, mai întâi de toate trebuie să aibă frică de Dumnezeu, care este începutul înțelepciunii.” (pag. 67).

“În mintea lui totdeauna trebuie să fie întipărite aceste cuvinte ale Proorocului: “*Slujiți Domnului cu frică și vă bucurați Lui cu cutremur.*” (Ps. 2,11) (pag. 67).

“El trebuie să meargă pe calea aceasta cu mare băgare de seamă și cu evlavie față de toate cele sfinte, iar nu cu nepăsare” (pag. 67).

“Băgarea de seamă plină de evlavie se cere aici, pentru că marea aceasta, adică inima cu cugetele și dorințele sale, care trebuie curățită prin luare aminte, e mare și largă; acolo sunt orășanii, cărora nu este număr - adică multe cugete deșarte, nedrepte și necurate - puii duhurilor cele necurate.” (pag. 67) (Ps.103, 25).

“Temându-te de Dumnezeu tu toate le vei face bine iar de diavol nu te teme căci dacă te temi de Dumnezeu, apoi vei biciui pe diavol, pentru că el este neputincios.” (pag. 67).

“Însă nimeni nu-și poate agonisi frica de Dumnezeu, până nu se va elibera de toate grijile cele lumești. Când mintea va fi fără de griji, atunci pe ea o mișcă frica de Dumnezeu și o atrage spre dragostea bunătății lui Dumnezeu.” (pag. 68).

“Frica de Dumnezeu se agonisește atunci când omul, lepădându-se de lume și de tot ce e în lume, își va aduna toate gândurile și simțirile într-o singură imagine a legii lui Dumnezeu și pe de-a întregul se va scufunda în contemplarea lui Dumnezeu și în simțirea fericirii celei făgăduite sfinților.” (pag. 68).

“Cel ce merge pe calea luării aminte, nu trebuie să creadă numai inimii sale, ci mișcările inimii sale și viața sa să le măsoare cu legea lui Dumnezeu și cu viața cea lucrătoare a nevoitorilor bune credințe, care au trecut prin aceste nevoințe. Prin acest mijloc, mai lesne putem să scăpăm de cel viclean și mai limpede să vedem adevărul.” (pag. 70).

Mintea unui om cu luare aminte parcă ar fi un om pus de pază, sau un paznic neadormit al Ierusalimului dinlăuntru. Stând pe culmea contemplării duhovnicești, el privește cu ochiul curăției toate puterile cele potrivnice, care dau târcoale și se sting în sufletul lui, după Psalmistul: “*Și spre vrășmașii mei a privit ochiul meu*” (Ps. 53, 9) (pag. 75).

“De ochiul lui nu se ascunde diavolul, *“care umblă ca un leu răcnind, căutând să înghită pe cineva”* (1 Petru 5, 8), și cei ce *“și-au încordat arcul ca să săgete întru întunec pe cei drepti la inimă.”* (Ps.10, 2) (pag. 70).

“După învățătura Sf. Părinți, lângă fiecare om se află doi îngeri: unul bun, altul rău. Îngerul cel bun e liniștit, blând și tăcut. Când

intră el în inima omului, apoi vorbește cu el despre dreptate, curăție, liniște și despre tot lucrul bun și despre orice virtute. Când vei simți acest lucru în inima ta, apoi se vede că în tine e îngerul dreptății. Iar duhul cel viclean e răutăcios, brutal și fără de minte. Când va intra el în inima ta, apoi să cunoști acest lucru după faptele lui.” (*Ant. Cuv. 61*) (pag. 71).

“Cel ce merge pe această cale (a luării aminte) nu trebuie să ia aminte la toate zvonurile străine de care se poate umple capul de cugete nefolositoare și deșarte și de amintiri, ci trebuie să ia aminte la sine.” (Pag. 73).

“Mai ales trebuie să te păzești pe această cale, ca să nu privești la faptele străine, să nu te gândești la ele, nici să vorbești de ele, după Psalmist. Ca să nu grăiască gura mea lucruri omenești (Ps. 16, 4); dar să rogi pe Domnul: de cele ascunse ale mele curățește-mă și de cele străine iartă pe robul tău.” (Ps. 18, 13 -14) (pag. 73).

“Omul, după trup e asemenea unei lumânări aprinse. Ea trebuie să ardă și el trebuie să moară. Însă sufletul e nemuritor; de aceea și grija noastră trebuie să fie mai mult pentru suflet decât pentru trup; ce folos va avea omul, dacă va câștiga toată lumea, iar sufletul său îl va pierde?” (Pag. 73).

“Dacă din capul nostru ne vom obosi trupul până acolo încât să obosească și duhul, apoi o astfel de asuprire va fi fără de socotință, deși acest lucru s-ar face pentru câștigarea virtuții. Iar dacă Domnul Dumnezeu va voi ca omul să încerce în sine dureri, apoi îi va da și putere și răbdare. Deci lasă ca durerile să nu fie de la noi înșine, ci de la Dumnezeu.” (pag. 74).

“Dacă vrei să-ți întocmești casa sufletului tău”, zice Cuviosul Varsanufie, “apoi mai întâi pregătește-ți materialul și toate cele trebuincioase, ca meșterul să vină numai și să zidească. Cele trebuincioase pentru o astfel de clădire sunt credința cea tare pentru ridicarea pereților; ferestruie de lemn, prin care trece lumina soarelui înlăuntru ca să lumineze casa, ca să nu fie în ea nici un pic de întuneric. Ferestruiele de lemn sunt cele cinci simțuri, întărite de cinstita Cruce a lui Hristos și introducând lumina soarelui dreptății celui de gând și care nu îngăduie să rămână în casa ta nici un pic de

întuneric al vrăjmaşului şi urătorului de bine al tău. Pe urmă se cere un acoperiş, ca soarele să nu te ardă ziua, nici luna noaptea (Ps. 120, 6). Acoperişul e întărit de către dragostea faţă de Dumnezeu, care acoperind casa, n-ar cădea niciodată şi n-ar îngădui să apună soarele întru mânia ta, ca să nu-l vezi pe el muştrându-te pe tine în ziua judecăţii şi arzându-te în focul gheenei şi luna, care mărturiseşte despre trândăvia şi lenevia noastră din timpul nopţii. În sfârşit se mai cere şi o uşă, care duce în casă şi păzeşte pe cel ce locuieşte în ea. Înţelege uşa cea înţelegătoare - pe Fiul lui Dumnezeu, Carele zice: Eu sunt uşa. Dacă-ţi vei întocmi astfel casa sufletului tău şi nu va fi în ea nimic necuviincios şi neplăcut Lui - atunci El va veni cu Tatăl cel binecuvântat şi cu Duhul Sfânt şi locaş la tine va face şi te va învăţa ce este pacea sufletului, luminând inima ta cu bucuria cea negrăită.” (Varsanufie, *Răsp. 171*); (pag. 75).

“Sufletul trebuie hrănit cu cuvântul lui Dumnezeu; căci cuvântul lui Dumnezeu, după cum zice Grigorie Teologul, este pâinea cea îngerească cu care se hrănesc sufletele cele flămânde de Dumnezeu. Iar mai mult trebuie îndeletnicit cu citirea *Noului Testament* şi a *Psaltirii*. De aici se petrece o luminare a minţii, care din pricina aceasta se schimbă printr-o schimbare dumnezeiească.” (pag. 76).

“E foarte folositor să te îndeletniceşti cu citirea cuvântului lui Dumnezeu în singurătate şi să citeşti întreaga *Biblie* cu pricepere. Numai pentru o astfel de îndeletnicire, afară de alte fapte bune, Domnul nu-l va părăsi pe om cu mila Sa, ci îl va umple pe el de darul priceperii. Când omul îşi va hrăni sufletul său cu cuvântul lui Dumnezeu, atunci se va umplea de priceperea celor ce sunt bune şi rele. Citirea cuvântului lui Dumnezeu trebuie făcută în singurătate, ca mintea celui ce citeşte, toată să fie adâncită în adevărurile Sfintei Scripturi şi să primească în sine, de la Dumnezeu, căldura care în singurătate naşte lacrimi; de la ele omul se încălzeşte pe de-a întregul şi se umple de darurile cele duhovniceşti, care îndulcesc mintea şi inima mai mult decât orice cuvânt.” (pag. 76).

“Pacea sufletului se câştigă prin necazuri; Scriptura zice: *“Trecut-am prin foc şi prin apă şi ne-ai scos pre noi la odihnă.”* (Ps. 65, 12) (pag. 78).

“Semnul unui suflet înțelegător e când omul își scufundă mintea înlăuntrul său și-i are lucrarea în inima sa.”(pag. 78).

“Atunci harul lui Dumnezeu, îl umbrește pe el și el petrece într-o întocmire pașnică, iar prin aceea și în cea mai presus de lume pașnică, adică cu o conștiință bună; iar cea mai presus de lume, căci mintea vede în sine harul Sf. Duh, după cuvântul lui Dumnezeu: *“În pace e locul lui.”* (Ps. 75, 3) (Pag. 78).

Când omul vâ ajunge la o întocmire pașnică, atunci poate să reverse și asupra altora lumina care luminează mintea.”(pag. 79).

“Noi trebuie să ne adunăm toate gândurile, dorințele și lucrările, ca să căpătăm pacea lui Dumnezeu și împreună cu Biserica să strigăm pururea: *“Doamne, Dumnezeul nostru, pacea Ta o dă nouă”* (Ps. 26,12) (Pag. 80).

“Cu toate măsurile trebuie să ne stărnim ca să găsim pacea sufletului și să nu ne tulburăm de defăimările din partea altora; pentru aceasta trebuie să ne înfrânăm mânia și mintea și inima să le păzim; prin luarea aminte de la mișcările cele necuviincioase.” (pag. 80).

“Pentru a găsi pacea sufletului trebuie în fel și chip să ne ferim de a osândi pe alții. Prin neosândire și tăcere se păstrează pacea sufletului” (Pag. 82).

“Ca să scăpăm de osândire trebuie să luăm aminte la noi înșine și să nu primim de la nimeni gânduri străine.” (pag. 82).

“De nevoie mai presus de măsură să nu ne apucăm, ci să ne stăruim ca prietenul - trupul nostru - să fie credincios și în stare de a lucra virtuțile” (pag. 82).

“Trebuie de mers pe calea cea din mijloc, fără să te abați la dreapta sau la stânga (Pilde 4, 27) și dând duhului cele duhovnicești, trupului cele trupești, trebuincioase pentru sprijinul vieții celei vremelnice și vieții sociale cele cerute în chip legiuit de ea, după cuvintele Sf. Scripturi: *“Dați cele ce sunt ale Cezarului, Cezarului și cele ce sunt ale lui Dumnezeu lui Dumnezeu.”* (Matei 22, 21) (pag. 82).

“Trebuie să fim îngăduitori cu sufletul nostru în neputințele și neajunsurile lui și să tolerăm lipsurile noastre, cum tolerăm lipsurile altora, însă să nu lenevim și să ne îndemnăm la cele mai bune.” (pag. 83).

Cei ce s-au hotărât într-adevăr să slujească Domnului Dumnezeu, trebuie să se îndeletnicească cu aducerea aminte de Dumnezeu și cu neîncetata rugăciune către Iisus Hristos, zicind cu mintea: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!"; iar în ceasurile de după prânz (de după amiază) se poate zice această rugăciune astfel: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Născătoarei de Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul; sau să alergăm de-a dreptul la Născătoarea de Dumnezeu sau a zice cântarea Îngerului: Născătoare de Dumnezeu, Fecioară, bucură-te! Cu o astfel de îndeletnicire, ferindu-te de risipire și păzindu-ți pacea conștiinței, te poți apropia de Dumnezeu și uni cu El. Căci după cuvintele Sf. Isaac Sirul, în afară de rugăciunea neîncetată, nu ne putem apropia de Dumnezeu. (*Cuv. 69*), (pag. 84).

"Chipul de rugăciune foarte bine l-a orânduit Sf. Simeon Noul Teolog" (*Cuvânt despre cele trei chipuri ale rugăciunii*) (pag. 85).

"Dacă în rugăciune se va întâmpla să fii robit cu mintea întru risipirea gândurilor, apoi trebuie să te smerești înaintea Domnului Dumnezeu și să ceri iertare, zicând: greșit-am, Doamne, cu cuvântul, cu lucrul, cu gândul și cu toate simțirile mele" (*Ibidem*).

"În Biserică, în timpul rugăciunii, e de folos să stăm cu ochii închiși, într-o luare aminte lăuntrică; ochii să-i deschidem doar numai atunci când te vei trândăvi, sau te va îngreua somnul și te va pleca spre dormitare, atunci ochii trebuie îndreptați spre icoană și spre lumânarea ce arde înaintea ei." (*Ibidem*).

"Totdeauna trebuie să te silești ca nu cumva să ți se împrăștie gândurile; căci prin aceasta sufletul se depărtează de la aducerea aminte de Dumnezeu și de dragostea Lui, după lucrarea diavolului, după cum spune Sfântul Macarie: Toată grija protivnicului nostru este ca să abată gândul nostru de la aducerea aminte de Dumnezeu, de la frică și dragoste." (*Cuv. 2, cap.15*). (*Ibidem*).

"Când mintea și inima se vor uni în rugăciune și cugetele sufletelor nu vor fi răspândite, atunci inima se încălzește de o căldură duhovnicească, în care strălucește lumina lui Hristos, umplând în pace și de bucurie pe de-a întregul pe omul cel dinlăuntru." (pag. 85).

“Pentru toate trebuie să mulțumim Domnului și să ne lăsăm în voia Lui; trebuie, de asemenea, să-I înfățișăm Lui toate gândurile, cuvintele și faptele noastre și să ne străduim ca toate să fie numai spre bună plăcerea Lui” (pag. 86).

“Ca să primim și să vedem în inimă lumina lui Hristos, trebuie pe cât se poate, să ne depărtăm de lucrurile văzute. Curățind de mai înainte sufletul, prin pocăință și fapte bune și cu credință în Cel care s-a răstignit, închizând ochii cei trupești, să ne scufundăm mintea înlăuntrul inimii și să strigăm, chemând numele Domnului nostru Iisus Hristos; și atunci pe măsura osârdiei și fierbințelii Duhului față de cel iubit (Luca 3, 22), omul află, în numele cel chemat, o dulceață care-i aprinde dorința de a căuta o luminare de mai sus.” (pag. 86).

“Când printr-o astfel de îndeletnicire, va zăbovi mintea în inimă, atunci strălucește lumina lui Hristos, luminând camera sufletului cu strălucirea cea dumnezeiească, după cum zice Proorocul Maleahi: *“Și va străluci vouă, celor ce vă temeți de numele Meu, soarele dreptății.”* (Ibidem).

“Lumina aceasta este împreună cu viața, după cuvântul Evangheliei: *“În acela viața era și viața era lumina oamenilor”* (Ioan 1, 4) (Ibidem).

“Când omul primește lăuntric lumina cea veșnică, atunci mintea lui e curată și n-are în sine nici un fel de închipuiri de ale simțurilor; însă fiind în întregime adâncit în contemplarea frumuseții celei nezidite, el uită de toate cele ale simțurilor, nu vrea să se vadă nici pe sine, ci dorește să se ascundă în inima pământului, numai să nu se lipsească de acest bine adevărat - Dumnezeu.” (Ibidem).

“La cine curg lacrimile de umilință, inima aceuia o strălucesc razele soarelui dreptății - Hristos Dumnezeu” (pag. 87).

“Cel ce dorește să se mântuiască, pururea trebuie să aibă o inimă înfrântă și dispusă spre pocăință, după psalmistul: *“Jertfa lui Dumnezeu duhul umilit, inima înfrântă și smerită, Dumnezeu nu o va urgisi.”* (pag. 88).

“Într-o astfel de stare a duhului, omul lesne poate să treacă, fără nici o primejdie, printre uneltirile șirete ale trufașului diavol,

stăruința întreagă a căruia e ca să tulbure duhul omului și în această tulburare, să-și semene neghinele sale. Însă când omul se silește să aibă o inimă smerită și o minte netulburată ci pașnică, atunci toate uneltirile vrăjmașului sunt fără efect; căci unde e pacea cugetelor, acolo odihnește însuși Dumnezeu: în pace e locul Lui. (Ps. 75, 3). (*Ibidem*).

“Începutul pocăinței vine de la frica de Dumnezeu și de la luarea aminte, cum zice Sfântul Mucenic Bonifaciu (*Viața*, 19 Decembrie); frica de Dumnezeu este tatăl luării aminte, iar luarea aminte este maica odihnei lăuntrice; același (tatăl luării aminte) naște conștiința, care face ca sufletul, ca într-o apă oarecare curată și netulburată, își vede urâtenia sa și atunci se nasc odraslele și rădăcinile pocăinții.” (pag. 88).

“Noi, în toată viața noastră, prin căderile noastre în păcate, mult sau puțin întristăm măreția lui Dumnezeu și de aceea trebuie mereu să ne smerim în fața Lui, cerând iertarea păcatelor noastre. (*Ibidem*).

“Despre post, Cuviosul Serafim, învață așa; Întemeietorul nostru de nevoie, Iisus Hristos, înainte de a păși la nevoia răscumpărării neamului omenesc, s-a întărit pe Sine cu un post îndelungat. Și toți nevoitorii, apropiindu-se să slujească Domnului, se înarmau pe sine cu post și nu pășeau altfel pe calea Crucii, decât însoțiți de post. Chiar propășirea întru nevoie ei o măsurau cu propășire în post.” (pag. 92).

“Hrana trebuie întrebuințată în fiecare zi atât ca trupul, întărindu-se, să fie prieten și sprijinitor sufletului în lucrarea virtuții; căci altfel se poate întâmpla ca, slăbind trupul, să slăbească și sufletul” (pag. 93).

“De postul cel aspru, Sf. Asceți se apucau nu de îndată, ci încetul cu încetul ajungeau în stare să se mulțumească cu o mâncare cât mai săracă.

Cu toate acestea, ei nu cunoșteau ce e slăbirea, ci totdeauna erau vioi și gata de lucru. Boala printre ei era ceva rar, iar viața lor era foarte lungă.” (pag. 93).

“Pe măsură ce trupul celui ce postește devine mai subțire și mai ușor, viața cea duhovnicească ajunge la desăvârșire și se

descopere prin lucruri minunate și duhul își săvârșește lucrările sale, parcă într-un trup fără de trup. Simțurile de dinafară se închid și mintea, dezlegându-se de pământ, se înalță la cer și în întregime se scufundă în contemplarea lumii celei duhovnicești”. (pag. 93).

“Noi neîncetat trebuie să ne păzim inima de cugete și de impresii necuviincioase, după cuvântul Peremilnicului: *“Cu toată paza păzește-ți inima ta; că dintr-acestea sunt ieșirile vieții.”* (Pilde 4, 23). (pag. 94).

“De la paza de totdeauna a inimii se naște în ea curăția, în care se vede Domnul, după cum ne încredințează adevărul cel veșnic; “Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu (Matei 5, 8)” (Ibidem).

“Binele ce a pătruns în inimă nu trebuie aruncat afară, fără să fie nevoie, căci cele adunate înlăuntru numai atunci pot fi în afară de primejdie de vrăjmașii cei văzuți și de cei nevăzuți, când se păstrează înlăuntru inimii.” (pag. 94).

“Inima numai atunci clocotește, când e aprinsă de focul cel dumnezeiesc, când în ea este apa cea vie; iar când această apă se varsă, apoi ea răcește și omul îngheață. Nu descoperi tuturor taina inimii tale.” (pag. 94).

“Când ți se va întâmpla să fii în lume printre oameni, nu trebuie să vorbești despre lucrurile cele duhovnicești, mai ales când vezi că nici n-au dorință să te asculte.” (pag. 95).

“Cu omul cel suflesc trebuie să vorbim despre lucrurile cele omenești, iar cu omul cel ce are pricepere duhovnicească trebuie de vorbit despre lucrurile cele cerești.” (pag. 95).

“Nu trebuie fără de nevoie să-ți descoperi inima ta; dintr-o mie abia dacă poți găsi pe unul care ți-ar păstra taina ta.” (pag. 94).

“Dacă noi nu o păzim de noi, apoi cum mai putem nădăjdui că ea ar putea fi păzită de altul.” (Ibidem).

“O singură flecăreală cu cei care nu sunt de aceleași obiceiuri cu noi, ne e de ajuns ca să se destrame tot lăuntricul unui om cu luare aminte.” (pag. 96).

“Însă ceea ce e mai rău decât tot, e că din pricina aceasta se poate atinge acel foc pe care Domnul nostru Iisus Hristos a venit

să-l arunce pe pământul inimilor omenești.” (pag. 96).

“Când omul primește în sine ceva dumnezeiesc, apoi se bucură în inimă, iar când cele diavolești, atunci se tulbură.” (pag. 97).

“O inimă de creștin, primind ceva dumnezeiesc, n-are nevoie de o convingere care să-i vină din altă parte, dacă acest lucru e de la Domnul, ci prin însăși lucrarea sa convinge că ea e din ceruri, căci simte în sine roadele cele duhovnicești; dragostea, bucuria, pacea și celelalte.” (Gal. 5, 22) (*Ibidem*).

“Însă dimpotrivă, diavolul de s-ar transforma chiar și într-un înger de lumină (2 Cor. 11, 14) sau de ne-ar aduce gânduri frumoase ca chip, inima totuși simte o nelămurire oarecare și o tulburare în gânduri.” (pag. 98).

“Din toate aceste felurite mișcări ale inimii, omul poate cunoaște ce este dumnezeiesc și ce este diavolesc, după cum scrie despre aceasta Grigorie Sinaitul: căci din lucrare vei putea cunoaște lumina ce a strălucit în sufletul tău, de este de la Dumnezeu sau de la Satana.” (pag. 98).

“Cine suportă boala cu răbdare și cu mulțumire, aceluia i se socotește drept nevoință sau chiar și mai mult.” (pag. 99).

“Noi trebuie să fim curați de cugetele cele necurate, mai ales când aducem rugăciune lui Dumnezeu. Căci nu este nici o unire între putoare și bună mireasmă. Unde sunt cugete, acolo este și o însoțire cu ele”. (pag. 100).

“Trebuie înlăturată cea dintâi năvălire a cugetelor celor păcătoase și ele trebuie împrăștiate de la pământul inimii noastre. Până când copiii Babilonului, adică cugetele cele păcătoase, sunt încă prunci, ei trebuie zdrobiți și sfărâmați de piatră, care este Hristos, dar mai ales pe cei trei mai de seamă dintre ei: lăcomia pântecului, iubirea de argint și slava cea deșartă prin care diavolul a încercat să ispitească chiar pe Însuși Domnul nostru, la sfârșitul nevoinței Lui.” (pag. 100).

“Diavolul ca un leu, ascunzându-se în ograda sa (Ps. 9, 30), în taină ne întinde nouă mrejele cugetelor celor necurate și nelegiuite. Deci, de îndată ce le vom vedea, să le rupem prin cugetarea evlavioasă și rugăciune.” (pag. 101).

“Se cere nevointă și o priveghere îndelungată, pentru că în timpul cântării de Psalmi, mintea noastră să fie unită cu inima și cu celelalte puteri, ca nu cumva în rugăciunea noastră la tămâie, să nu se amestece și putoarea cea rea. Căci Domnul se îngreșează de o inimă cu cugete necurate. Legea zice: *“să nu ari cu un bou și cu un măgar înjugăți împreună”* (Deut. 22,10), adică cu cuget curat și necurat nu aduce rugăciune.” (pag.101).

“Să ne aruncăm neîncetat, zi și noapte, cu lacrimi înaintea feții bunătații lui Dumnezeu, ca să ne curățească inimile noastre de orice cuget rău, ca noi cu vrednicie, să putem trece calea chemării noastre și cu mâinile curate să-I aducem Lui darurile slujirii noastre.” (*Ibidem*).

“Duhul cel necurat are o înrăurire puternică numai asupra celor pătimiși, iar de cei ce s-au curățit de patimi, se atinge numai de departe, sau pe dinafară.” (pag.102).

“Să iubim smerenia și vom vedea slava lui Dumnezeu, căci de unde se scurge smerenia, de acolo izvorăște slava lui Dumnezeu.” (pag.103).

“Nefiind lumină, toate sunt întunecoase; astfel și fără de smerenie nu e nimic în om, decât numai întuneric.” (*Ibidem*).

După cum ceara neîncălzită și tare, nu poate să primească pecetea ce se pune pe ea, la fel și sufletul neîncercat de osteneți și de neputințe nu poate primi asupra sa pecetea virtuților lui Dumnezeu. Când diavolul l-a părăsit pe Domnul, atunci s-au apropiat Îngerii și l-au slujit Lui.” (Matei 4,11). Deci, dacă în timpul ispitelor întrucâtva ceva se și depărtează Îngerii lui Dumnezeu, apoi nu departe și în curând, se apropie și ne slujesc nouă, prin cugetele cele dumnezeiești, prin umilință, îndulcire și răbdare. Sufletul ostenindu-se își agonisește și celelalte laturi ale desăvârșirii“ (pag.103).

“Cine vrea să cunoască calea cu desăvârșire și nu merge cu cel ce cunoaște cu desăvârșire această cale, niciodată nu va ajunge la cetatea liniștirii desăvârșite.” (pag.105).

“Cel de sub ascultare propășește mult întru zidirea sufletului, afară de faptul că el capătă, prin aceasta, un înțeles pentru lucruri și vine întru umilință.” (pag.105).

“Cine se îndeletnicește ca să se cunoască pe sine însuși, acela n-are timp să ia seama la alții. Osândește-te pe tine însuși și vei înceta să osândești pe alții “ (pag.110).

“Când ne întoarcem de la om, sau îl batjocorim, atunci pe inima noastră se așază o piatră.” (pag.106).

“Osândește fapta cea rea, dar nu osândi pe cel ce o face.” (pag.110).

“Nu trebuie să judecăm pe nimeni, deși cineva l-ar vedea chiar cu ochii lui păcătuind, sau petrecând întru călcarea poruncilor lui Dumnezeu.” (pag.108).

“Când duhul cel rău al întristării va cuprinde sufletul, atunci umplându-l de amărăciune și de neplăcere, nu-l va lăsa să facă rugăciunea cu osârdia cuvenită și să se îndeletnicească cu citirea Scripturilor cu o atenție cuvenită, ci îl lipsește de blândețe și de bunăvoință în comportarea cu frații și naște o îndepărtare de la orice convorbire. Căci sufletul, plin de întristare, deznădăjduindu-se ca nebun și ieșit din minți, nu poate fi liniștit să primească un sfat bun, nici să răspundă cu blândețe la întrebările ce i se pun. El fuge de oameni, ca și cum ei ar fi vinovați de tulburările lui și nu pricepe că pricina durerii este înlăuntrul lui. Întristarea este viermele inimii, care roade în maica ce-l naște.” (pag.114).

“Duhul omului celui tulburat sau întristat, trebuie să ne stăruim să-l îmbărbătăm cu un cuvânt de dragoste.” (pag.107).

“Când îți greșește fratele, acopere-l după cum ne sfătuie Sfântul Isaac Sirul: întinde-ți haina ta peste cel ce păcătuiește și-l acopere pe el” (pag. 107).

“Cine a învins patimile, acela a învins și întristarea. Iar cel învins de patimi, nu va scăpa de cătușele întristării”. (pag.114).

“Cine iubește lumea, aceluia îi este cu neputință să se întristeze. Iar cel ce a disprețuit lumea, e vesel totdeauna.” (pag.114).

“Nedespărțit de duhul întristării lucrează și plictiseala. Ea produce o neliniște atât de înfricoșată, că nu mai pot fi suportate nici locurile unde viețuiește, nici frații ce petrec împreună cu el, iar în timpul cititului se produce un dispreț și chiar căscăturile dese. Boala aceasta se vindecă prin rugăciune, înfrânarea de la vorbirea deșartă,

rucodelia pe măsura puterilor, citirea cuvântului lui Dumnezeu și răbdarea; pentru că se și naște ca de la lașitate, trândăvie și vorbire deșartă.” (pag.115).

“Se plictisesc numai aceia, la care lucrurile nu sunt în bună rânduială. Când îndeletnicirile tale se vor așeza în rânduiala cuvenită, atunci plictiseala nu-și va mai găsi loc în inima ta.” (pag.116).

“Una este plictiseala și alta este chinuirea duhului, numită trândăvie. Se întâmplă uneori, că omul e într-o astfel de stare de duh că lui i se pare, că mai ușor i-ar fi să se nimicească, sau să fie fără nici un pic de simțire și de conștiință decât să rămână în această stare de chin nelămurit. Trebuie să te grăbești să ieși din ea. Păzește-te de duhul trândăviei, căci din el se naște tot răul.” (pag.115).

“Vindecarea de toate acestea, după Sfântul Isaac, e una, cu ajutorul căreia omul degrabă își află mângâiere în sufletul său. Și ce fel de doctorie este aceasta? Smerita cugetare a inimii.” (pag.117).

“Deznădejdea, după învățătura Sfântului Ioan Scărarul, se naște sau din conștiința mulțimii de păcate, din împovărarea conștiinței și din întristarea insuportabilă, când sufletul acoperit de o mulțime de răni, din pricina durerii lor de nesuferit, se scufundă în adâncul deznădejzii, sau din trufie sau din îngâmfare, când cineva se socoate pe sine că nu merită păcatul în care a căzut. Cea dintâi se lecuiește prin înfrânare și bună nădejde, iar a doua prin smerenie și neosândirea aproapelui” (*Scara*, treapta 26). (pag.118).

“Un suflet înălțat și tare nu deznădăjduiește la orice nenorocire. Viața noastră e ca o casă de încercări și de torturi; însă să nu ne îndepărtăm de Domnul, până când nu va porunci El, celor ce ne chinuiesc să ne lase și până când nu vom fi înviorați (făcuți vii) prin răbdare și o nepătimire tare.” (pag.118).

“Omul e alcătuit din suflet și trup și de aceea și calea vieții lui trebuie să cuprindă acțiuni trupești și sufletești din lucrarea și contemplarea cu mintea.” (pag.122).

“Calea vieții lucrătoare o alcătuiește: postul, înfrânarea, privigherea, ingenunchierile, rugăciunea și celelalte nevointe trupești care alcătuiesc calea cea strâmtă și cu scârbe, care după cuvântul lui

Dumnezeu duce la viața cea veșnică.” (Mat. 7,14) (*Ibidem*).

“Calea vieții celei contemplative cu mintea se cuprinde în înălțarea minții către Domnul Dumnezeu, în luarea aminte de inimă, rugăciunea minții și contemplarea lucrurilor celor duhovnicești prin astfel de îndeletniciri.” (*Ibidem*).

“Fiecare care dorește să petreacă o viață duhovnicească, trebuie să înceapă de la viața cea lucrătoare și numai pe urmă să ajungă la cea contemplatoare cu mintea, căci fără de viață lucrătoare e cu neputință să ajungi la cea contemplatoare cu mintea.” (*Ibidem*).

“Viața cea lucrătoare ne ajută să ne curățim de patimile cele păcătoase și ne ridică la treapta desăvârșirii celei lucrătoare, iar prin aceasta ne croiește drum spre viața cea contemplativă cu mintea. Căci numai cei ce s-au curățit de patimi și cei desăvârșiți se pot apropia de acea viață, după cum se poate vedea acest lucru din cuvintele Sfintei Scripturi: “*Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu*” (Mat. 5, 8) și din cuvintele Sf. Grigorie Teologul (în *Cuvântul de la Sf. Paști*): De contemplare se pot apropia fără de primejdie numai cei mai desăvârșiți în urma încercărilor.” (pag.122 -123).

“Astfel și Biserica, fericind pe Sf. Ierarh Nicolae, cântă: Mai întâi cu tăcerile și prin luptele cu cugetele, la lucrare ai adăugat cugetarea despre Dumnezeu, iar prin cugetarea despre Dumnezeu ți-ai agonisit minte desăvârșită, prin care cu îndrăzneală, cu Dumnezeu și îngerii ai vorbit” (*Acatistul Sf. Nicolae*, cond.10). (pag.123).

“De viața cea contemplativă trebuie să ne apropiem cu frică și cu cutremur, cu zdrobirea inimii și cu smerenie, cu cugetare multă a Sf. Scripturi și dacă se poate găsi, sub îndrumarea unui povătuitor iscusit, iar nu cu obraznicie și rânduială de la sine: căci cel obraznic și încrezut în sine, după cuvintele Sf. Grigorie Sinaitul, tinzând spre cele ce sunt mai presus de vrednicia lui, cu îngâmfare se silește să ajungă la ele, înainte de vreme. Și încă: dacă cineva visează, în părerea sa despre sine, să ajungă la cele înalte, având o dorință satanică, iar nu adevărul - pe unul ca acesta diavolul ușor îl prinde în mrejele sale, ca pe o slugă a sa.” (pag. 123).

“Dar dacă nu se poate găsi povăţuitor, care ar putea să ne îndrumeze spre viaţa cea contemplativă, apoi în acest caz, trebuie să ne îndrumăm cu Sf. Scriptură, căci Însuşi Domnul porunceşte să ne învăţăm din Sf. Scripturi, zicând: *“cercetaţi Scripturile, căci prin ele credeţi că aveţi viaţa de veci.”* (Ioan 3, 39). (Ibidem).

“De asemenea trebuie citite cu sârguinţă scrierile patristice şi să ne stăruim cât se poate, însă după putere, să împlinim ceea ce ne învaţă ele şi astfel să ne ridicăm încetul cu încetul de la viaţa cea lucrătoare spre desăvârşirea celei contemplative.” (pag.124).

“Nu trebuie părăsită viaţa cea lucrătoare chiar şi atunci când omul ar fi propăşit în ea şi ar fi ajuns la cea contemplativă; căci ea o ajută şi pe cea contemplativă şi o înalţă.” (Ibidem).

“Păşind pe calea vieţii lăuntrice şi contemplative, nu trebuieşte să slăbim, nici să o slăbim (pe acea cale), pentru că oamenii, care s-au lipsit de cele de dinafară şi de senzualitate ne izbesc cu protivnicia părerilor lor chiar în simţirea inimii şi în fel şi chip se stăruiesc să ne abată de la mersul pe această cale lăuntrică, punându-ne felurite piedici. Căci, după părerea dascălilor Bisericii (Fericitul Teodorit), tâlcuirea la Cântarea Cântărilor (folio 84 verso), contemplarea lucrurilor bisericesti se preferă cunoaşterii lucrurilor simţite. Şi de aceea, în mersul pe această cale, nu trebuie să ne clătinăm de nici un fel de piedică, bizuindu-ne, în acest caz pe cuvântul lui Dumnezeu: *De frica voastră nu ne vom teme, căci cu noi este Dumnezeu. Pe Domnul Dumnezeuul nostru îl vom sfinţi în aducerea aminte cea din urmă a dumnezeescului său nume şi Acela ne va fi nouă frică* (15, 8; 12 - 13). Adevărata cunoaştere a binelui şi a răului se poate cunoaşte numai atunci când nevoitorul bunei credinţe va ajunge la simţirea osândei viitoare şi va gusta de mai înainte din fericirea cea veşnică, lucru care se petrece într-un suflet binecredincios încă în viaţa aceasta de pe pământ, într-un chip tainic şi duhovnicesc.” (pag.125).

Despre rugăciunea lui Iisus, Stareţul Serafim astfel învaţă pe cei începători: “În timpul rucodeliei, sau fiind undeva la ascultare, fă neîncetat rugăciunea - “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul!” În rugăciune ia aminte

la tine, adică adună-ți mintea și o unește cu sufletul. De la început, o zi două și mai multe, fă rugăciunea aceasta numai cu mintea răspicat, luând aminte la fiecare cuvânt. Pe urmă, când Domnul va încălzi inima ta, cu căldura Harului Său și o va uni cu tine ca să fie un singur duh, atunci va curge în tine acea rugăciune fără încetare și pururea va fi cu tine, îndulcindu-te și hrănindu-te. Aceasta este ceea ce s-a zis de Proorocul Isaia: *“Roua cea de la Tine vindecare este”* (Is. 26, 19). Iar când vei ține în tine această hrană duhovnicească, adică convorbirea cu Domnul Însuși, apoi de ce să mai umbli prin chiliile fraților, deși ai fi chiar chemat de cineva? Adevărul îți spun, că vorbirea deșartă este iubirea de trândăvie. Dacă pe tine nu te pricepi, apoi cum mai poți judeca despre ceva și învăța și pe alții? Taci, neîncetat taci, ține minte totdeauna prezența lui Dumnezeu și numele Lui. Nu vorbi cu nimeni însă în fel și chip, păzește-te să nu osândești pe cei ce vorbesc sau râd mult.” (pag. 128)

“Ține aceasta fără șovăire până la sfârșitul vieții. Și eu din tinerețe am ținut această cale. Dacă te vei păzi astfel, apoi nu vei fi trist, ci sănătos și vesel.” (pag. 129).

“Având o mare bogăție de iscusință duhovnicească, cuviosul Serafim se socotea că nu știe nimic. Un monah a luat blagoslovenie de la egumen să înceapă viața de sihastru și egumenul singur i-a scris Părintelui Serafim ca să-l primească pe monahul acela și să-l povățuiască întru viața cea duhovnicească, ca pe sine însuși. Când a venit monahul cu această scrisoare la Părintele Serafim, el l-a primit foarte binevoitor și l-a binecuvântat să-și ridice o chilie nu prea departe de a sa. Iar când monahul a început să-i ceară povățuire, apoi starețul, cu cea mai adâncă smerenie, i-a zis că “nici eu singur nu știu nimic” și i-a adus aminte cuvintele Mântuitorului: *“Învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima și veți afla odihnă sufletelor voastre”* (Matei, 29); după aceea a adăugat: “După priceperea Sfântului Ioan Scărarul, nu de la Înger, sau de la om, ci de la Domnul Însuși trebuie să ne învățăm.”

DIALOGUL IV (Convorbirea a patra)

Scrisorile stareților moldoveni - schimonahului Vasilie și schiarhimandritului Paisie Velicicovski despre lucrarea minții și rugăciunii lui Iisus

Preotul. Numeroase mărturii, aduse de Dv. în ultima convorbire, ale marilor Părinți ai Bisericii din vechime și ale Cuviosului Serafim de Sarov, lămuresc pe deplin și amănunțit învățătura Bisericii Ortodoxe despre lucrarea minții și despre rugăciunea lui Iisus. Ele au completat cele ce ați spus Dv. în ultimele convorbiri și ne-au dat un tablou complet și limpede al rugăciunii lucrătoare sau ostenitoare. Mie îmi sunt lămurite pe deplin acum, însemnătatea, sensul, importanța și necesitatea lucrării lăuntrice de rugăciune pentru un creștin. Anume, prin această lucrare, având în inimă o necurmată aducere aminte de rugăciune despre Domnul Iisus Hristos și mereu alergând la ajutorul Lui, creștinul își păzește curăția vieții sale celei duhovnicești dinlăuntru, de întinarea cugetelor celor deșarte și păcătoase și mișcarea necurmată a patimilor. El își lucrează acea osteneală lăuntrică necesară, fără de care și viața lui cea de dinafară, purtarea lui nu poate fi creștină, după cum învață despre acest lucru Sfântul Isichie, presbiterul din Ierusalim: “Dacă înlăuntru inimii omul nu va face voia lui Dumnezeu și nu va păzi poruncile lui, apoi el și în afară nu va putea face acest lucru.” După toate cele ce le-am ascultat, pentru mine; astfel, apare problema unei vieți creștine și eu limpede văd acel neajuns de la temelie, care face viața religioasă a societății noastre creștine atât de lipsită de roade; neajunsul acesta constă în slăbiciunea luptei noastre lăuntrice pentru curăția și buna orânduire a vieții din inima noastră, sau altfel spus, în nepăsarea noastră față de starea ei duhovnicească (a inimii). De aici, anume din acest punct, trebuie să înceapă renașterea noastră religioasă, dacă noi într-adevăr

o voim. Spuneți-mi dacă eu am înțeles drept, însemnătatea rugăciunii lui Iisus?

Monahul. Mi se pare că aveți dreptate.

Preotul. Revenind la conținutul convorbirilor noastre anterioare, eu vreau să vă atrag atenția asupra faptului, că noi până acum aproape în întregime ne-am ocupat numai de cercetarea și de studierea rugăciunii lucrătoare și ostenitoare. Noi prea puțin ne atingem de rugăciunea contemplativă și până acum nimic n-am vorbit despre acele primejdii care se ivesc în timpul unei lucrări greșite a rugăciunii lui Iisus. De aceea, eu vreau din nou să vă rog, spuneți-mi mai amănunțit, pe cât acest lucru e cu putință, ce este rugăciunea contemplativă și în ce se cuprinde deosebirea și de cea lucrătoare, de asemenea și ce este “înșelarea”, în ce constă, de unde vine și cum să se păzească de ea un lucrător al rugăciunii lui Iisus?

Monahul. Eu în mai multe rânduri v-am spus că în lucrarea rugăciunii lui Iisus se cere un progres și o continuitate riguroasă. Sporirea în rugăciune se face pe cale organică, pe nesimțite, după cum crește organismul omenesc, după cum se dezvoltă o plantă. Toate la timpul lor. Nu trebuie de sărit înainte. Și pe lângă acestea, trecerea de la rugăciunea cea lucrătoare la cea contemplativă nu depinde de eforturile omului, ci de voința lui Dumnezeu. Deși în rugăciunea cea lucrătoare reușita depinde de harul lui Dumnezeu, dar totuși aici au mare însemnătate și eforturile omului. Iar mai departe, întru sporirea rugăciunii, Însuși Dumnezeu îl duce pe om parcă de mână și căutarea cea de capul nostru a rugăciunii mai înalte fiind prematură și păcătoasă, cuprinde în sine o mare primejdie pentru viața noastră cea duhovnicească. Afară de aceasta, în rugăciune ca și în alt oarecare proces organic, nu sunt limite bruște, fixe, între momentele răzlețe ale creșterii. Noi deosebim pe un copil de un tânăr, însă nu putem arăta momentul când copilul a devenit adolescent. La fel e și în rugăciune. Noi cunoaștem rugăciunea cea grăită, rugăciunea minții, rugăciunea minții din inimă, rugăciunea cea de sine mișcătoare, rugăciunea cea văzătoare sau contemplativă, rugăciunea curată, rugăciunea cea duhovnicească, rugăciunea care trece dincolo de hotarele conștiinței, însă noi nu putem exact să le

separăm una de alta. Trecerea de la una la alta se petrece pe nesimțite, organic. Vă aduceți aminte de cuvintele Sf. Isaac Sirul, despre faptul în ce sens larg întrebuințează Sf. Părinți însăși denumirea rugăciunii. Iată de ce, în toate convorbirile noastre, eu am în vedere mai întâi de toate să vă întăresc în gândul că e necesar cât mai tare să ne statornicim în rugăciunea lucrătoare, să sporim în nevoința luării aminte, pocăinții, zdrobirii, evlaviei, învingerii cugetelor. Dacă rugăciunea Dv. cea lucrătoare va merge bine, se va pătrunde în sfârșit de o credință fierbinte, de o căldură a rugăciunii, de o zdrobire sinceră și Dv. de la sine, după mila lui Dumnezeu, vi se va deschide drumul spre rugăciunea cea contemplativă și prin încercare veți cunoaște în ce constă și ea. Iar o petrecere dreaptă și plină de răbdare în rugăciunea lucrătoare, însoțită de stările ridicate ale duhului, singur de la sine vă va da o astfel de bucurie și o astfel de mulțumire, că nu veți mai dori nimic mai mult și nici nu veți îndrăzni să cereți mai mult, ci îi veți mulțumi pentru ceea ce aveți de la El.

Preotul. Eu, cu toată inima am priceput și mi-am însușit această învățătură a Dv., părinte dragă, și întotdeauna îmi voi aminti-o și mă voi ține de ea; și eu deloc nu năzuiesc înaintea de vreme și de capul meu să mă sui pe treptele cele mai înalte ale nevoinței de rugăciune, ci țin minte cuvintele Sfinților Părinți și nevoitori, precum și cuvintele Sfinției voastre, despre faptul că dacă noi n-avem idee despre stările de rugăciune cele mai înalte, apoi nu pricepem nici de starea noastră proprie. Și foarte ușor ne putem închipui că am ajuns deja la limitele posibile ale rugăciunii și astfel, să cădem în mulțumire de sine și trufie. Ca să scap de acest lucru, eu aș fi vrut să știu ce nu-i ajunge încă unui ostenitor al rugăciunii celei lucrătoare și cum e aceea rugăciune înaltă, contemplativă, la care au ajuns cei ce au sporit. Eu caut acestea nu dintr-un îndemn al mândriei, ca să mă sui la latura lucrurilor ce nu pot fi atinse, ci numai pentru ca mai lesne să-mi dau seama de starea mea actuală de rugăciune.

Monahul. Tocmai acest răspuns nădăduiam eu să-l aud de la Dv. Deci, dacă astfel stau lucrurile, apoi eu sunt gata să vorbesc cu Dv. despre lucrurile de care numai ce m-ați întrebat. Însă în loc de a vorbi cu Dv. despre aceste lucruri cu cuvintele mele proprii, eu

vă propun să ascultați ce au scris despre rugăciune stareții moldoveni - schimonahul Vasile, starețul și mai marele schitului de la Poiana Mărului și schiarhimandritul Paisie (Velicicovschi) starețul mănăstirii Neamțul. Acești stareți au trăit în secolul al XVIII-lea. Amândoi ei erau originari din Rusia. Starețul Vasile a fost povățuitorul și prietenul starețului Paisie. Ei amândoi au deprins învățătura Sfinților Părinți despre lucrarea minții și rugăciunea lui Iisus prin lucrare, din propria încercare și scriu despre acest lucru nu numai după cele ce au învățat din cărți, ci biziindu-se și pe încercarea lor personală. De aceea toate cuvintele lor se deosebesc printr-o limpezime, precizie și exactitate. Despre acești stareți, mai ales despre Paisie Velicicovschi, Dv. desigur că ați auzit deja. Cel din urmă dintre ei, care a adunat în jurul său până la o mie de frați la mănăstirea Neamțului, care a creat o școală numeroasă de ucenici de ai săi, care a înnoit prin traduceri sale literatura ascetică patristică, a avut în secolul al XVIII și al XIX-lea o mare înrâurire asupra monahismului ortodox, mai ales în Rusia, care nu și-a pierdut însemnătatea sa nici azi, lucru despre care acum nu voi mai vorbi pe larg.

Starețul Vasile a scris predosloviile la cărțile despre lucrarea minții ale Sf. Grigorie Sinaitul, Sf. Filotei Sinaitul, Sf. Isichie Ierusalimeanul, Și Sf. Nil Sorschi. În aceste predoslovii el arată că numai pravila de rugăciune de dinafară, cântarea de tropare și canoane și cântarea de psalmi nu e de ajuns și este neapărată nevoie de lucrarea lăuntrică a rugăciunii și de lupta cu cugetele și cu patimile, prin chemarea necurmată a numelui Domnului Iisus Hristos. O astfel de lucrare lăuntrică nu trebuie socotită drept o îndeletnicire numai a acelor care au ajuns la o înaltă treaptă de desăvârșire duhovnicească și care s-au curățit de patimi; ea este neapărat trebuincioasă și celor începători, pe care-i ajută să-și cunoască întocmirea lor lăuntrică și lipsurile lor și să învingă cugetele și patimile. Totodată, starețul Vasile respinge și feluritele obiecțiuni care se ridică împotriva lucrării minții și demonstrează că anume ea îi ajută nevoitorului să deosebească lucrarea înșelării și să fugă de ea. El se atinge și de rugăciunea cea contemplativă, descriind unele stări ale ei.

În toate cele patru predoslovii el vorbește despre unul și același lucru, însă lămurește subiectul ce și l-a propus din toate punctele de vedere, astfel că toate predosloviile se completează una pe alta. Din operele starețului Paisie, eu voi aduce numai *“Capetele despre rugăciunea minții”* scrise împotriva hulitorilor lucrării minții. Făcând cunoștință cu scrierile lor, Dv. veți găsi în ele răspunsurile și la întrebările ce vă interesează, iar dacă ceva vi se va părea nelămurit, sau se vor ivi alte întrebări noi, apoi vom încerca să cercetăm și să lămurim toate acestea în convorbirea noastră de data viitoare. Eu nădăjduiesc că planul propus de mine va fi pentru Dv. și folositor și interesant și de aceea, vă rog să ascultați dintâi predosloviile starețului Vasile, traduse de pe limba slavă în cea rusă contemporană, începând cu predosloviala la cartea Sf. Grigorie Sinaitul.

Predoslovia sau îndrumarea celor ce doresc să citească pe cel dintre sfinți părintele nostru Grigorie Sinaitul și să nu păcătuiască împotriva înțeleșului ei

Mulți citind această sfântă carte a Sf. Grigorie Sinaitul și necunoscând din încercare lucrarea minții, păcătuiesc împotriva minții celei sănătoase, socotind că lucrarea minții li se potrivește numai bărbaților celor nepătimiși și sfinți.

Din această pricină, ținându-se după obiceiul de dinafară, numai de cântarea de psalmi, tropare și canoane, se complac numai în această lucrare a rugăciunii de dinafară. Ei nu înțeleg că această rugăciune, prin cântare, ne este lăsată nouă de Sf. Părinți numai pentru un timp, din pricina neputinții și prunciei minții noastre, ca noi deprinzându-ne încetul cu încetul să ne ridicăm la treapta lucrării minții, dar nu ca până la sfârșitul nostru să petrecem în rugăciunea cântată. Căci ce este mai copilăros decât faptul (Grigorie Sinaitul, cap.19) că noi, rostind cu gura rugăciunea noastră cea de dinafară, ne lăsăm ademeniți de o părere plină de bucurie, gândind despre noi că facem ceva mare, măgulindu-ne numai prin cantitate și hrănind prin aceasta pe fariseul cel dinlăuntru.

Depărtându-ne de la o astfel de neputință, într-adevăr pruncească, ca niște prunci de la pieptul cel hrănitor de lapte, Sf. Părinți ne arată grosimea acestei lucrări, asemănând cântarea cea glăsuțită cu limba cu cântarea păgânilor. Căci se cuvine, zice Sf. Macarie Egipteanul (Cap. 6), după felul nostru de viață, și cântarea noastră să fie îngerească, iar nu trupească, ca să nu zic păgânească. Iar dacă și ne este îngăduit să cântăm cu glasul, apoi e pentru lenevia și necunoașterea noastră, cu scopul ca noi să ne ridicăm până la adevărata rugăciune. Iar care e rodul de la o astfel de rugăciune de dinafară, ne-a arătat Sf. Simeon Noul Teolog, în al doilea fel de luare aminte zicând: "Al doilea chip de luare aminte și de rugăciune e astfel: când cineva își adună mintea sa în sine, abătând-o de la toate cele simțite și păzește simțurile sale și își adună toate cugetele

sale, ca să nu vagabondeze prin lucrurile deșarte ale lumii acesteia: ba își cercetează cugetele sale, ba ia aminte la cuvintele rugăciunii rostite de el, altă dată își adună în sine toate cugetele sale robite de diavol și transformate în viclene și deșarte; iar altădată, cu multă osteneală și silință, din nou își vine în sine însăși, fiind cuprins și învins de vreo patimă oarecare.

Și având această luptă și război înlăuntrul său, nu poate fi niciodată în pace, sau să găsească tihnă să se ocupe de lucrarea virtuților și să primească cununa dreptății. Căci unul ca acesta este asemenea celui ce face război cu vrăjmașii săi noaptea pe întuneric. El aude glasurile vrăjmașilor și primește răni de la ei, însă nu poate vedea limpede cine sunt ei, de unde vin, cum și de ce îl înving. Pentru că întunericul care se află în mintea lui și furtuna pe care o are în cugete îi pricinuiesc această pagubă. Și el deloc nu poate să scape de vrăjmașii săi de gând, ca să nu-l zdrobească. El suferă de osteneli, însă se lipsește de răsplată, căci e furat de slava cea deșartă, fără să-și dea seama de acest lucru; el socotește despre sine că este cu luare aminte; de multe ori din mândrie îi disprețuiește pe alții și-i defaimă și se socoate pe sine vrednic, după cum i se nălucește lui, să fie păstor de oi și să le îndrumeze asemănându-se unui orb, care încearcă să-i aducă pe alți orbi.” Până aci vorbește Sfântul Simeon.

Însă cum putem, prin simțurile cele de dinafară să ne păzim mintea, sau să o adunăm pe ea de la cele ce după firea lor singure se risipesc și se răspândesc asupra lucrurilor simțite: văzul, privind cele frumoase sau urâte; auzul, ascultând cele plăcute sau potrivnice; mirosul, simțind cele cu bună mireasmă sau cele cu duhoare; gustul, gustând cele dulci sau cele amare; pipăirea, atingându-se de cele bune sau rele și prin aceasta, asemenea frunzelor de vânt, tremurând și clătinându-se; iar mintea, singură, tulburându-se de toate acestea și cugetând despre lucrările lor, poate oare cândva să fie slobodă de cugetele cele de-a dreapta și de-a stânga? Nicidecum și niciodată.

Iar dacă simțurile de dinafară deloc nu pot îngrădi mintea de cugete, apoi desigur, că se ivește nevoia ca mintea să fugă de simțiri în ceasul rugăciunii înlăuntru, spre inimă, și să stea acolo surdă și mută la toate cugetele. Căci dacă cineva, numai în chipul de dinafară,

se va depărta de văz, de auz și de grăire, apoi capătă o liniște oarecare de patimi și de cugetele cele rele; însă într-o măsură mult mai mare ea se va îndulci și de odihna de cugetele cele rele, când va depărta mintea sa de la cele cinci simțuri de dinafară, închizând-o în camera cea de dinlăuntru și firească sau în pustie și va gusta din bucuria cea duhovnicească, care-i vine de la rugăciunea minții și de la luarea aminte din inimă.

Ca o sabie cu două tăișuri, ori încotro îi întoarsă taie cu ascuțișul său tot ce întâlnește, așa și rugăciunea lui Iisus Hristos, întoarsă uneori spre cugetele cele rele și patimi, iar altele ori pentru păcate, sau prin aducerea aminte de moarte, de judecată și de chinurile cele veșnice, este pusă în mișcare. Iar dacă cineva (Isaac Sirul și Nil Sorschi), în afară de rugăciunea minții, prin rugăciune cântată și prin simțurile de dinafară cu vorbirea împotriva, va vrea să îndepărteze momeala vrăjmașului și să stea împotriva vreunei patimi oarecare sau unui cuget viclean, acela în curând e învins de mai multe ori: căci dracii învingându-l pe el care se împotrivește, și rugându-i-se lui din nou, fiind parcă învinși de împotrivirea lui, își bat joc de el și-l împing cu gândurile lui spre slava cea deșartă și trufie, numindu-l învățător și păstor de oi.

Și știind acest lucru, Sf. Isichie zice: "Nu poate mintea noastră să învingă năluca drăcească singură de la sine și nici să nădăjduiască acest lucru cândva; căci dracii, fiind vicleni în chip fățarnic, se supun și se prefac învinși, poticnindu-te pe tine cu slava cea deșartă, pe de altă parte. Și nu pot suferi ca tu, măcar un ceas, să te înțelepțești prin chemarea lui Iisus Hristos". Și din nou: "Ferește-te ca să nu te înalți asemenea lui Israel din vechime, și vei fi dat și tu vrăjmașilor celor de gând. Acela fiind izbăvit de Dumnezeu tuturor, de egipteni, s-a gândit să-și facă spre ajutor un idol de țărână. Iar sub idolul de țărână înțelege mintea noastră neputincioasă, care atât timp cât roagă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor celor viclene, ușor le izgonește și printr-o iscusință, meșteșugită învinge puterile cele oștitoare ale vrăjmașului. Iar când el fără de pricepere, se va bizui numai pe sine, atunci asemenea

celui așa zis cu aripi iuți, se sfarmă și cade cu o cădere care te face să te miri”. Până aici Sfântul Isichie.¹

Din cele spuse, se cunoaște îndeajuns puterea și măsura lucrării minții, adică a rugăciunii și a cântării. Să nu socoți însă, cititorule binecredincios, că Sf. Părinți, depărtându-se de la cântarea multă de dinafară și poruncind a ne deprinde cu lucrarea minții, aduc o știrbire psalmilor și canoanelor. Să nu fie: căci de la Duhul Sfânt sunt predate toate acestea Sf. Biserici în care toate lucrările sfințite se încununează cu hirotonia și cuprind în sine întreaga taină a iconomiei lui Dumnezeu Cuvântul, chiar până la a doua Lui venire și totodată și a învierii noastre. Și nu e nimic omenesc în rânduielile Bisericii, ci totul e lucrarea harului lui Dumnezeu, care nu crește din vrednicia noastră și nici nu se împuținează de păcatele noastre. Însă la noi e vorba nu de rânduielile sfintei noastre Biserici, ci de pravila deosebită și de felul de viață a fiecăruia dintre monahi, adică despre rugăciunea minții care prin stăruința și prin dreptatea inimii atrage, de obicei, harul Sfântului Duh, iar nu prin cuvintele psalmilor, în afară de luarea aminte din minte, ci cântate numai cu gura și cu limba. Cum a zis Apostolul: “Vreau să spun cu mintea

¹ Pentru a lămuri citatul de mai sus de la schimonahul Vasile, începând cu cuvintele: “Însă cum putem prin simțurile cele dinafară să păzim mintea”, aducem traducerea prescurtată a acestui loc de către Episcopul Teofan Zăvorățul.

“Cum se poate păzi mintea nerisipită numai prin îngrădirea simțurilor de dinafară, când cugetele singure de la sine se împrăstie și se risipesc asupra lucrurilor simțite? Dacă nu se poate, apoi mintea are nevoie în ceasul rugăciunii, să fugă înlăuntrul inimii și să stea acolo surdă și mută pentru toate cugetele. Cine se depărtează numai pe dinafară de văz, de auz, și de grăire, acela capătă puțin folos. Închide-ți mintea ta în câmara cea de dinlăuntrul inimii - și atunci te vei îndulci din odihnă de cugetele cele rele și vei gusta din bucuria cea duhovnicească adusă de rugăciunea minții și de luarea aminte din inimă”. Sf. Isichie zicea: “Nu poate mintea noastră singură de la sine să învingă nălucirea cea drăcească, ba nici să nu nădăjduiască acest lucru cineva. De aceea păzește-te ca să nu te înalți asemenea lui Israel cel din vechime - și vei fi dat și tu vrăjmașilor celor de gând. Acela fiind izbăvit de egipteni de către Dumnezeul tuturor, s-a gândit să aibă drept ajutor un idol de țărână. Sub idolul de țărână se înțelege mintea noastră cea neputineioasă, care atât timp cât îl roagă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor celor viclene, îl izgonește cu ușurință, iar când se biziue fără de pricepere pe sine, apoi cade cu o cădere, care te face să te miri și se sfărâmă”. Episcopul Teofan: “*Scrieri despre viața cea duhovnicească*”, 1882, pag.184 -188.

mea cinci cuvinte decât zece mii cu limba”. Căci trebuie dintâi prin aceste cuvinte, cinci la număr, să ne curățim mintea și inima zicând neîncetat întru adâncul inimii: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” și astfel să ne ridicăm la cântarea cea cu mintea. Pentru că fiecare începător și pătimăș poate lucra această rugăciune cu mintea, în paza inimii iar a o cânta deloc nu poate până ce nu se va curăți mai întâi prin rugăciunea minții. De aceea, Sf. Grigorie Sinaitul, cercetând și deslușind viețile și scrierile și iscusința duhovnicească a tuturor sfinților mai mult decât toți, pînă în amănunțime cu Duhul Sfânt care era întru el, rânduiește să avem toată silința pentru rugăciune. La fel și Sf. Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, având același duh și dar, poruncește și-i sfătuiește pe arhierei, preoți, monahi și pe toți mirenii în orice vreme și în orice ceas, să rostească și să respire această sfințită rugăciune, căci nu este, zice el împreună cu Apostolul, nici în cer nici pe pământ, altă armă mai puternică, decât numele lui Iisus Hristos.

Să-ți fie cunoscut, bunule râvnitor al acestei lucrări sfințite a minții și faptul că nu numai în pustietate sau într-o sihăstrie însingurată, ci și în chiar cele mai mari lavre ce se aflau în mijlocul orașelor erau învățători și numeroși lucrători ai acestei lucrări sfințite a minții. Și e vrednic de mirare, cum sfințitul Patriarh Fotie, fiind ridicat ca patriarh de la dregătoria de senator, nefiind monah a deprins această lucrare a minții și într-un post așa de înalt și-a sporit într-atâta încât fața lui strălucea asemenea unui al doilea Moise, de harul Sfântului Duh ce petrecea întru el, zice Sf. Simeon Tesalonicianul. Și mărturisește despre el și faptul că prin iscusința sa întru tot înleleaptă, filosofică, a scris și o carte despre această lucrare a minții. Zice de asemenea, că și Ioan Gură de Aur, Ignatie și Calist, sfinții Patriarhi ai Țarigradului au scris cărțile lor despre aceeași lucrare lăuntrică. Și încă ce nu-ți ajunge, cititorule iubitor de Hristos, că lăsând orice îndoială, să începi a te deprinde cu luarea aminte a minții? Dacă vei zice: n-am viață însingurată - iată pildă pentru tine - Sfântul Patriarh Calist, care a învățat lucrarea minții în Marea Lavră din Athos, trecând prin slujba de bucătar. Dacă te îndoiești, pentru că te afli în cea mai adâncă pustie, iată a doua

pildă pentru tine, Sfântul Patriarh Fotie, care a învățat meșteșugul luării aminte din inimă deja în rangul de patriarh. Dacă sub pretextul ascultării te lenevești să te apropii de trezvia minții, apoi pentru aceasta ești vrednic de batjocură; fiindcă nici pustiul, nici viața cea însingurată, nu aduc o sporire în această lucrare, în așa măsură ca ascultarea cea cu pricepere, zice Sf. Grigorie Sinaitul. Sau ești furat încă și din partea dreaptă, cum că n-ai povățuitor pentru această lucrare: Însuși Domnul îți poruncește să te înveți din Scriptură, zicând: *“Cercetați Scripturile și în ele veți afla viața cea de veci”*. Sau ești momit din partea cea de-a stânga, tulburându-te că nu-ți găsești un loc liniștit; și aceasta te respinge Petru Damaschinul zicând: *“Începutul mântuirii pentru om, este să-și părăsească toate vrerile și înțelegerile sale și să împlinească toate vrerile și toate înțelegerile lui Dumnezeu, și atunci, în lumea întreagă nu se va afla lucru, sau început, sau loc, care ar putea să-l împiedice”*. În sfârșit, dacă născocind o pricină încă și mai binecuvântată, te poticnești de cuvintele repetate ale Sf. Grigorie Sinaitul, care vorbește mult de înșelarea ce se poate întâmpla în această lucrare, apoi pe tine te îndreaptă același sfânt, zicând: *“Noi nu trebuie să ne temem sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu. Iar dacă unii s-au și rătăcit, vătămându-ți-se mintea, apoi să știi că au suferit acest lucru de la rânduiala de sine și de la îngâmfare”*. Iar cine caută pe Dumnezeu în ascultare, cu întrebare și cu smerită cugetare, acela cu Harul lui Hristos niciodată nu va suferi vătămare. Căci cine trăiește drept și viețuiește fără de prihană și se depărtează de plăcerea de sine și îngâmfare, pe acela, după cum zic Sfinții Părinți, nu-l poate vătăma toată ceata dracilor, deși ar ridica împotriva lui ispite nenumărate. Iar cei care umblă încrezuți în sine și din voia lor, aceia cad în înșelare. Iar dacă unii, poticnindu-se de piatra Sf. Scripturi primesc arătările căii către înșelăciune, ce ni se dau drept prilej de oprire a lucrării minții, apoi unii ca aceștia să știe că ei răstoarnă *“cele de sus jos și cele de jos sus”*. Nu spre a opri lucrarea minții, ci ferindu-ne de înșelare, ne arată Sf. Părinți pricinile de pe urma cărora ne vine înșelarea.

La fel și acest Sfânt Grigorie Sinaitul, poruncind celui ce

deprinde rugăciunea să nu se teamă și să nu se îndoiască, arată două pricini ale înșelării: rânduiala de sine și îngâmfarea. Și Sf. Părinți dorind să ne păzească nevătămați de ele, ne poruncesc să cercetăm Sfânta Scriptură, învățându-ne de la ea, având fratele pe un frate drept sfătuitor bun, după cum zice Petru Damaschinul. Dacă nu se poate găsi un stareț încercat în cuvânt și în faptă, după pilda Sf. Părinți, cunoscând bine Scripturile patristice, apoi petrecând în singurătate, în liniștire, din răspuțeri să ne silim să avem povățuire duhovnicească din învățăturile și povețele Sfinților Părinți, întrebând de orice lucru și de orice virtute. O astfel de măsură și de rânduială, trebuie să o păzim și noi, citind Scripturile, și să nu ne abatem de la învățătura și povățuirea lor, după cum unii, necunoscând lucrarea minții, din încercare și socotindu-se pe sine că au darul deslușirii, din trei pricini sau motive se abat sau, mai bine zis, se depărtează pe el de la deprinderile acestei lucrări sfințite. Mai întâi ei socot că această lucrare se potrivește numai bărbaților nepătimași și sfinți iar nu și celor pătimași. Al doilea arată desăvârșita (absoluta) împuținare a povățuitorilor și învățătorilor pentru o astfel de viețuire și cale. Al treilea - înșelarea, care urmează acestei lucrări.

Cea dintâi dintre aceste pricini sau motive nu e bună de nimic și n-are dreptate, pentru că cea dintâi treaptă pentru monahii începători e ca să-și împuțineze patimile prin trezvia minții și paza inimii, adică prin rugăciunea minții, cuvenită celor lucrători. A doua - e absurdă și neîntemeiată pentru că, în lipsa povățuitorului și învățătorului, Scriptura ne este învățător, după cum s-a spus mai sus. Iar a treia e de sine înșelătoare, căci citind Scriptura despre înșelare, tot prin această Scriptură se împiedică, judecând strâmb despre ea, în loc să socotească Scriptura ca o prevenire spre a cunoaște înșelarea, ei născocesc și află pricină de a se abate de la lucrarea minții. Asemenea unei căpetenii de oștire, care, primind știre că vrăjmașul i-a întins o cursă în care, plănuiind cu vicleșug și printr-o lovitură din ascuns să-l învingă, nefiind în stare a se lupta cu el în chip descoperit, el fiind nechibzuit, în loc să preîntâmpine vicleșugul vrăjmașului și să capete victoria printr-o lovitură neașteptată asupra pânzei lor, se teme de

frică “unde nu era nici o frică” și o ia la fugă, acoperindu-se pe veci cu rușine înaintea împăratului și a dregătorilor lui.

Dacă tu te înfricoșezi de această lucrare și învățătură numai din evlavie și din simplitatea inimii tale, apoi eu încă și mai mult mă tem împreună cu tine, însă nu bizuindu-mă pe basme deșarte, după care a te teme de lup înseamnă să nu te duci în pădure. Și de Dumnezeu trebuie să ne temem, însă să nu fugim de El și să nu ne lepădăm de El din pricina acestei frici. Într-adevăr, această lucrare cere multă frică și cutremur, zdrobire și smerenie și multă cercetare a Sf. Scripturi și sfatul fraților celor de un duh cu tine, însă nu fugă și refuz și cu atât mai mult, nu obraznicie și rânduială de sine. Căci cel obraznic și încrezut în sine, s-a spus, tinzând spre cele ce sunt mai presus de vrednicia și întocmirea lui, tinde înainte de vreme să ajungă la rugăciunea văzătoare. Și încă: “Dacă cineva visează cu părerea sa să ajungă la ceva înalt, fiind cuprins de o dorință satanică dar nu adevărată, pe unul ca acesta satana foarte ușor îl încurcă în mrejele sale ca pe o slugă a sa. Și de ce să tindem noi spre o sporire înaltă în sfințita rugăciune a minții de care, după cuvântul Sfântului Isaac, abia de se învrednicește unul din zece mii?

E destul, e destul pentru noi, pătimișii și neputincioșii, să cunoaștem măcar urma liniștirii din minte, adică rugăciunea minții cea lucrătoare cu ajutorul căreia momelile vrăjmașilor și cugetele cele rele sunt izgonite de la inimă și care este adevărata lucrare a monahilor celor începători și pătimiși, prin care ei se suie, dacă voiește Dumnezeu, spre rugăciunea cea văzătoare și duhovnicească.

Și nu trebuie să ne târguim, că puțini se învrednicesc de rugăciunea cea văzătoare, căci nu e nedreptate la Dumnezeu. Numai să nu ne lenevim să mergem pe calea care ne duce la această sfințită rugăciune, adică să ne împotrivim momelilor, patimilor și cugetelor celor rele cu rugăciunea cea lucrătoare. Și astfel de ne vom sfârși noi pe calea sfinților, ne vom învrednici și de soarta lor, deși nici n-ați ajuns la desăvârșire, zice Sfântul Isaac și mulți sfinți.

Și încă iarăși e vrednic de mirare și de groază și faptul că unii care cunosc Scriptura n-o cercetează iar alții, fără să știe și fără să întrebe, se obraznicesc cu mintea lor asupra acestei luări aminte a

minții și pe lângă aceasta zic, că a sta cu luare aminte și a face rugăciunea, trebuie în partea cea poftitoare (doritoare): “Căci aceasta, zic ei, este lăuntru pântecelui și al inimii”. Însă nu trebuie lucrate în această parte nici rugăciunea și luarea aminte, ba chiar nici căldura aceea care vine din partea cea poftitoare în timpul rugăciunii la inimă, nici într-un caz nu trebuie primit. Iar lăuntru pântecelui după Sfântul Teofilact, se numește inima însăși și ea nu e la buric, nici în mijlocul pieptului, ci sub sânul stâng își are locul său. Căci astfel sunt împărțite cele trei puteri ale sufletului: cea cuvântătoare în piept; cea a iuțimii (a furiei) sau a râvnei în inimă; iar cea poftitoare (a dorințelor) în pânțe, lângă buric, unde și diavolul poate pătrunde lesne, după Iov: tulburând-o și aprinzând-o ca lipitoarea și broaștele într-un lac cu apă stătută, și având drept hrană și desfătare dulceața poștei. De aceea, zice Grigorie Sinaitul: “Nu e mică osteneala de a pătrunde adevărul limpede și a fi curat de cele ce sunt împotriva harului, căci sub chipul de adevăr, diavolul are obiceiul, mai ales la cei începători, să-și arate înșelarea sa, transformând parcă cele viclene ale sale în cele duhovnicești; zugrăvind una în locul alteia, înlăuntru pântecului celui firesc, prefăcându-le în chip nălucitor cum vrea și în loc de căldură își aduce arderea sa, în locul veseliei o bucurie lipsită de înțeles și o dulceață însoțită de umezeală”. (scurgere de bale, n. tr.).

E de folos ca lucrătorul să știe că arsura sau căldura vine din pânțe spre inimă, uneori singur de la sine, firește în afară de cugetele cele desfrânate. Și aceasta nu e de la înșelare, ci de la fire, zice Sfântul Calist Patriarhul. Iar dacă cineva primește acest lucru drept o manifestare a harului, iar nu a firii, apoi acest lucru, fără îndoială e înșelare. Iar cum se petrec toate acestea, cel ce se nevoiește nu trebuie să ia aminte, ci să le respingă. Iar uneori, diavolul amestecând arderea sa cu pofta noastră, târăște mintea spre gândurile cele de curvie. Și aceasta, fără de îndoială, este o înșelare. Iar dacă tot trupul se încălzește și mintea rămâne curată și nepătimașă și parcă ar fi lipit se acoperă în adâncul inimii, începând și sfârșind rugăciunea în inimă: acest lucru e, fără de îndoială, de la har, iar nu de la înșelare. Însă, pentru unii nevoitori, nu e mică piedică în

această sfințită lucrare și neputință trupească; nefiind în stare să suporte, în măsura și greutatea cuvenită, ostenele și posturile suprafirești pe care le-au avut sfinții, ei socot că e cu neputință fără de acestea, să înceapă nevoia lucrării minții. Și aducând o astfel de lucrare a lor la măsura cuvenită, Vasile cel Mare învață așa: înfrânarea, zice el, se hotărăște fiecăruia după puterea trupului lui. Și de aceea, eu socot că e frumos să luăm seama, că nimicind puterea trupului prin înfrânarea cea peste măsură, să nu ajungă trupul slab și neînstare să lucreze faptele cele bune. Căci trupul trebuie să-l avem lucrător, dar nu slăbit prin fel de fel de depășire de măsură. Dacă ar fi fost bine ca omul să fie slăbănogit cu trupul și să stea întins ca un mort, abia răsuflând, apoi, desigur că Dumnezeu de la început ne-ar fi lăsat (făcut) astfel. Iar dacă el nu ne-a făcut astfel apoi greșesc aceia care cele făcute bune nu le păstrează astfel cum sunt. Și de aceea, nevoitorul să se îngrijească numai de una: care nu și-a găsit răutatea din pricina leneviei, loc în suflet, n-a slăbit între ceva trezvia și suirea stăruitoare a gândului către Dumnezeu, nu s-a întunecat cumva simțirea cea duhovnicească și luminarea sufletului ce vine de la ea? Căci dacă binele cel spus crește, apoi și patimile, trupul nu vor avea timp să se răzvrătească, când sufletul se îndeletnicește cu cele de sus și nu lasă timp trupului ca să fie înviforat de patimi. Cu o astfel de întocmire a sufletului, cel ce primește hrană cu nimic nu se deosebește de cel ce nu mănâncă; ci nu numai postul, ei și o viață cumpătată nu-i aprinde pofta. Și Sfântul Isaac, potrivit cu aceasta, a zis: dacă vei sili trupul cel neputincios peste măsura puterilor lui, apoi vei pricinui sufletului tulburare peste măsura puterilor lui, tulburare peste tulburare. Și Sf. Ioan Scărarul zice: Am văzut pe acest vrăjmaș (pântecul) odihnindu-se și dând minții trezvie. Și încă: l-am văzut istovit de post și producând scurgere, ca să nu nădăjduim în noi înșine, ci spre Dumnezeu cel viu. Cu aceasta se potrivește și istorioara despre care Cuviosul Sf. Nikon amintește, că deja în timpurile noastre (adică ale Sf. Nikon), a fost găsit în pustietate un bătrân care, treizeci de ani n-a văzut față de om, pâine n-a mâncat afară de rădăcini și care a mărturisit că tot timpul acesta a fost înviforat de dracul curviei. Și Părinții au

judecat că pricina unei astfel de lupte n-a fost nici trufia, nici hrana, ci faptul că bătrânul nu era deprins cu trezvia minții și cu lupta împotriva ispitelor vrăjmașului. Cu acest prilej, Sf. Maxim a zis: dă-i trupului tău după puterea lui și întreaga ta nevoință întoarce-o spre lucrarea minții. Și încă Sfântul Diadoh zice: postul are lauda după sine, iar nu după Dumnezeu; căci el este o unealtă care bine-i întocmește spre întreaga înțelepciune (curăția minții) pe cei ce doresc. De aceea, nevoitorii bunei credințe nu se cuvine să aibă o părere mai înaltă despre ei, ci întru credința lui Dumnezeu să aștepte sfârșitul gândirii noastre. Căci și mănătorii oricărui meșteșug, nu de la unealtă sunt lăudați pentru bunul sfârșit al lucrării, ci așteaptă împlinirea și numai ea arată vrednicia meșteșugului.

Având o astfel de orânduire pentru întrebuințarea hranei, nu-ți pune toată stăruința și nădejdea numai în post, ci postind după măsura și puterea ta, tinde spre lucrarea minții. Și dacă ai putere îndeajuns ca să te hrănești numai cu pâine și cu apă, e bine. Căci spus este, că celelalte mâncări nu întăresc astfel trupul, ca pâinea și apa. Însă să nu socoți că faci o mare faptă bună postind astfel, ci așteptând să câștigi cu postul întreaga înțelepciune (curăție).

Și un astfel de post va fi chibzuit, a zis Sfântul Dorotei. Iar dacă ești neputincios, îți poruncește Sfântul Grigorie Sinaitul, dacă vrei să ai mântuirea, să mănânci pâine și apă, sau să bei vin trei sau patru pahare pe zi și din celelalte mâncări care se vor întâmpla, să guști din toate câte puțin fără să te sature, ca prin gustarea din toate să scapi din îngâmfare și totodată să nu te îngrețoșezi de fapăturile lui Dumnezeu cele foarte bune, mulțumind lui Dumnezeu pentru toate. Astfel e judecata celor cu bună pricepere. Iar dacă, gustând din toate mâncărurile și bând câte puțin vin, te îndoiești de mântuirea ta, apoi aceasta este necredință și neputință a cugetului. Măsura de a lua mâncarea e fără de păcat și după Dumnezeu e așezată în trei rânduieli: înfrânarea, îndestularea și săturarea. Înfrânare este când, în timpul mâncării, se simte încă foame; îndestulare, când nu e nici foame nici îngreuiere; săturare, când este puțină îngreuiere. Iar dacă mănâncă și după săturare, apoi acest lucru este ușa îndrăcirii pântecelui, prin care intră curvia. Iar tu, cercetând toate acestea,

cele ce se potrivesc cu puterea ta, fără să depășești cele rânduite; iar cei desăvârșiți mai au și osebirea aceea, după Apostol, ca să se sature și să flămânzească și în toate să fie puternici.

Toate acestea, o râvnitorule al luării aminte din minte, îți sunt arătate din cuvintele autentice ale marilor și sfințiți Părinți și în ce constă măsura înfrânării și a unui post chibzuit și cum să sporești în luarea aminte.

Predoslovia la capetele Fericitului Filotei Sinaitul

“Lupta noastră nu este împotriva trupului și sângelui, ci împotriva începătorilor și stăpânilor, și stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății celei de sub ceruri”.

Ostașii unui împărat pământesc poartă sabie, fiind gata și iscusiți pentru a lupta cu vrăjmașii; însă o astfel de sabie poartă și cei ce nu sunt ostași, numai din obișnuință, iar nu ca să se pregătească de luptă și neștiind chiar cum trebuie să se lupte împotriva vrăjmașilor. Cele spuse sunt cu totul asemănătoare cu războiul nostru cel duhovnicesc, despre care va fi acum cuvântul. Căci tot cel ce se leapădă acum de lume și ajunge monah, primește odată cu aceasta și sabia duhului, ca un ostaș al lui Hristos și iese la luptă împotriva duhurilor răutății. Deci lui îi sunt adresate cuvintele din ceasul tunderii: “Primește, frate, sabia duhului, care este cuvântul lui Dumnezeu, purtându-l pe buzele tale, în minte și în inimă și neîncetat: Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”

Dar, o timpurile noastre! Cât de mulți nu zic deja - toți poartă această sabie numai din obișnuință, dar nu pentru că le e trebuincioasă pentru luptă. Fără să se deprindă cum trebuie să o mânuiască pe ea în fața vrăjmașilor și să-i ardă cu ea o flacără, o întrebuințează prost, grosolan și fără folos, adică citind pentru o “Slavă” din *Psaltire*, o ață (un șirag de sută de boabe de la mătăanii, n. tr.), iar pentru o catismă, trei, reduc numai la aceasta rugăciunea lor cea de dinafară. Iar mulți, părăsind cu desăvârșire acest grai al lui Dumnezeu, sau mai bine zis această armă înflăcărată care păzește poarta inimii, se mulțumesc numai cu o cântare de psalmi, canoane

și tropare predate de Biserică, socotind că această rugăciune din cinci cuvinte, e rânduită drept pravilă numai monahilor simpli și necărturari. Respingând și îndreptând o astfel de părere greșită a lor, Sf. Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, învață și pune lege tuturor arhiereilor, arhimandriților, egumenilor, ieromonahilor, preoților, diaconilor, monahilor și oamenilor mireni de orice rang și îndeletnicire, în loc de orice pravilă să îndeplinească, ca răsuflarea și viața lor, această sfântă rugăciune a lui Iisus, în minte, pe buze, în orice ceas și loc, chiar dacă ei nu pot cunoaște lucrarea ei meșteșugită, căci acest lucru e, după cuvintele lui, numai al monahilor, care s-au lepădat de lume. Iar dacă Vasile cel Mare poruncește unui monah neînvățat să-și facă pravila prin rugăciunea lui Iisus, mărgininu-se numai la rostirea ei numerică și nu meșteșugit, apoi acest lucru trebuie de înțeles că el rânduieste acest lucru atât celor neînvățați cât și celor din lume, ca ei toți, după măsura puterilor lor să slavoslovească pe Dumnezeu, însă să nu petreacă în trândăvie.

Cine-și poartă sabia sa, sau cuvântul, cu pricepere, cu luare aminte lăuntrică, acela cunoaște vremea când să-și întoarcă privirile sale către vrăjmaș și să se roage împotriva momelilor celor rele și patimilor cugetelor, sau pentru păcatele sale. Iar uneori din oarecare împrejurări, sau din neluare aminte, va aluneca cu cuvântul sau cu mânia, iar uneori și cu pofta, sau slavă deșartă, sau cu părerea și altele și din această pricină va fi muștrat de conștiința sa, apoi nesuferind muștrările ei, se întoarce către Dumnezeu, căindu-se și rugându-se din minte și din inimă, căutând iertare. Întreaga pravilă a acestuia se cuprinde numai în pocăință și în luare aminte din inimă, după pilda văduvii aceleia care nu se depărta de judecător zi și noapte, cerând izbândirea asupra potrivnicului său. Și aceasta este rânduiala lucrării minții, ce li se potrivește celor pătimiși; deci nimeni să nu se tulbure de cuvântul acesta, că cei înviforați de astfel de păcate pot, cu ajutorul lui Dumnezeu, să deprindă lucrarea minții.

Să-ți închipui cinci stări care lucrează din patimă: a) căzând în mânie și supărare, să rămâi mereu purtând răutate asupra celui ce te-a supărat; b) fiind întristat, să ții minte răul timp de mai multe zile; c) a te mânii numai o săptămână; d) numai o singură zi să ții

mente și e) vrăjmașind, supărând, tulburând și tulburându-se, în același ceas să se schimbe. Iată câte întocmiri felurite sunt, însă ele toate sunt supuse iadului (sub iad), până când lucrează patima, după cum a spus Sfântul Dorotei și unii ca aceștia nu trebuie să se atingă de lucrarea minții, căci ei sunt asemenea unui om, care fiind rănit de săgeata vrăjmașului, o ia cu mâinile sale și-și străpunge cu ea inima sa; despre ei a zis Ioan Teologul: tot cel ce face păcat este de la diavolul (I Ioan, 3,8).

Și iarăși alte cinci stări: a) a celui ce e batjocorit și care se mârnește nu pentru că a suferit batjocură, ci pentru că n-a răbdare-o; b) a celui care se învață răbdare mereu, însă la urma urmelor se lasă biruit de momeală; c) care nu vrea să răspundă cu rău pentru rău, ci e târât de puterea obișnuinței; d) care se stăruie, nici să nu vorbească de rău, ci se mârnește pentru supărarea primită, se ocărește pe sine și se căiește de aceasta și e) care nu se mârnește pentru supărarea primită, dar nici nu se bucură de ea. Aceștia toți sunt din cei ce se împotrivesc patimilor, fiindcă în chip voit se luptă cu patima și nu voiesc să-i facă hatârul ei, ci se întristează și se nevoiesc. Unii ca aceștia se aseamănă celui ce se află sub ploaia de săgeți a vrăjmașului, însă nu e rănit, zice același Sfânt Dorotei. Ei, în tot cazul pot și trebuie să se deprindă cu lucrarea minții pentru că ei se curăță prin harul lui Hristos cel de toate zilele, prin rugăciunea minții și prin pocăința cea de fiecare ceas și despre ei a zis văzătorul de taine: *“dacă vom spune că n-avem păcat, apoi ne înșelăm pe noi înșine; și dacă mărturisim păcatele noastre, credincios este și drept, ca să ne lase nouă și să ne curățească pe noi de orice nedreptate”* (I Ioan 1, 8, 9).

Se știe și acest lucru, că această sfințită rugăciune a lui Iisus, pentru mulți, în vechime și acum, era o piatră de poticnire și sminteală. Și deși mulți, poate chiar toți, se roagă cu această rugăciune, simplu și pe dinafară și nimeni nu se ridică împotriva acestui lucru, însă lucrarea ei meșteșugită, adică paza inimii cu mintea în rugăciune, puțini sunt cei care o cunosc. Chiar lui Sf. Grigorie Sinaitul i se împotriveau de la început cei mai cuvântători Părinți ai Muntelui Athos; el a început să-i învețe la această lucrare,

apoi ce să mai vorbim de monahii cei ce s-au împrietenit cu lumea? Totuși, cel ce voiește să-și mântuiască sufletul său trebuie să se supună Sfintelor Scripturi și învățaturii Sfinților Părinți, iar nu oamenilor trupești. Căci doar nu într-un ungheruș oarecare, ci în mijlocul cetății împărătești a înflorit aceaslă sfințită lucrare a minții și nu numai la monahii cei simpli, ci chiar înșiși Patriarhii de Constantinopol erau lucrătorii și învățătorii ei. Am în vedere pe Ioan Gură de Aur, Fotie, Calist, care au fost unul după altul urmași ai scaunului patriarhal, despre care scrie Sfântul Simeon Tesalonicianul, că și-au întocmit cărți întregi numai despre această lucrare a rugăciunii minții, pătrunse de o adâncă înțelepciune și meșteșugire. Însă nu trebuie să ne mire faptul că acum, despre această învățătură și Scriptură, printre monahi nu se rostește nici un cuvânt. Căci doar fiecare poate, dacă vrea numai, monahul sau mireanul, să cânte psalmii și canoanele predate Sfintei Biserici de către Sfinții Părinți, pentru rugăciunea cea de obște; însă a-l numi pe Iisus Hristos Domn cu mintea, nimeni nu poate decât numai prin Duhul Sfânt, după Apostol. De aceea Sfinții Părinți, fiind lucrători și învățători ai lucrării minții, aseamănă lucrarea cântării cea de dinafară cu un copil mic, iar rugăciunea minții cu un bărbat desăvârșit. Și după cum un copil nu e nimic să ceară ca el, după o vreme vrea să fie bărbat și bătrân, așa pentru cântarea și rugăciunea cea de dinafară, care ne este dată de la Dumnezeu după neputințele prunciei noastre, nu e ocară și defăimare dacă cineva își întoarce toată stăruința spre rugăciunea minții și cântă foarte puțin psalmi, canoane și tropare, nădăjduind să câștige prin rugăciunea minții, cântarea cea din minte, de la care iarăși se suie la rugăciunea cea văzătoare, față de care cântarea se pare un copil înaintea unui bărbat desăvârșit; și iarăși, lăsând ceva timp și cântării (cu gura, n. tr.), mai mult se roagă; ba unul ca acesta nici nu poate din nou să cânte mult; căci cei ce cântă pe dinafară și nu pătrund cu simțire ceea ce cântă, aceia pot cânta mult, zice Sf. Grigorie Sinaitul. Din această pricină, el aseamănă cântarea cu luceafărul, steaua dimineții, iar rugăciunea minții, cu soarele. Și după cum luceafărul e văzut numai un ceas sau două iar soarele strălucește toată ziua, la fel să înțelegem

lucrurile și în ce privește cântarea și rugăciunea. Și nu-mi spune mie, că mulți dintre sfinți se țineau de cântare multă, ci pricepe și crezi, că aceeași Părinți ne porunceau neapărat, de la cântare să ne suim la rugăciune. Unul dintre aceștia a fost și Sfântul Grigorie Sinaitul, care de la început, fiindcă nu cunoștea ceva mai bun se ținea numai de cântare; iar fiind povățuit de un Critean a înlocuit cântarea cea multă cu rugăciunea minții și, cunoscând din încercate că de la cântare nu e spor așa de repede și de ușor ca de la rugăciune, a poruncit tuturor să aibe grijă de rugăciune, iar de cântat să se cânte puțin din pricina trândăviei.

Mai departe și tu, fără nici o îndoială, fă la fel ca să nu-ți fie spus și ție, pentru împotrivirea ta, cu cuvintele Apostolului, care zice: *“Dorința inimii mele și rugămintea mea către Domnul este, ca Israil să se mântuiască. Căci le mărturisea că ei au râvnă pentru Dumnezeu, dar nu cu pricepere. Căci ei, nepricepând dreptatea dumnezeiască și silindu-se să-și întemeieze dreptatea lor înșiși, nu s-au supus dreptății dumnezeiești.”* (Rom.10,1-3). Deci, ce zice Scriptura? Aproape de tine este cuvântul, pe buzele tale și în inima ta; dacă vei mărturisi cu gura ta pe Iisus Domn, apoi te vei mântui; căci, oricine cheamă numele lui Domnului se va mântui. Însă toate acestea: cuvântul, mărturisirea, și chemarea trebuie înțelese ca o petrecere înlăuntrul tău a lui Hristos care S-a sălășluit întru tine, prin Sfântul Botez. Și tu trebuie neîncetat să chemi și să zici, și să-l mărturisești, uneori cu inima, uneori cu gura, zicând: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”

Deci, fii cu luare aminte omule la tine și la îndărătnicia ta, ca să nu trimeată Domnul peste tine, pentru aceasta duhul împietririi; să nu vezi cu ochii și să nu auzi cu urechile, după cum mărturisește împotriva ta Sfânta Scriptură, la fel cum a mărturisit Ilie împotriva lui Israil înaintea lui Dumnezeu, Căruia și tu te împotrivești. Deci, nu nădăjdui și nu crede că vei reuși să ajungi la ceva duhovnicesc, dacă nu te vei supune, ca să chemi pe Iisus Hristos asupra oricărui cuget rău și asupra puterii vrăjmașului, după cum zice Sfântul Isichie: “Nu vei afla armă mai tare asupra vrăjmașilor nici în cer, nici pe pământ, afară de numele lui Hristos. Și-ți este cu neputință

să scapi de a fi adăpat de cugetele cele rele, sau să încetezi de a mânca pâine de tărâțe, până când nu vei râvni să guști din pâinea cea curată, care s-a coborât din cer, căci cei care gustă din ea nu vor flămânzi în veac, căpătând veselie și bucurie, dar nu frică sau o mângâiere lipsită de înțeles, sau ceea ce e tot una, o părere de sine plină de bucurie. Căci, după cum legea, nefiind în stare singură să-l facă pe om fără de păcat, îi trimetea pe toți spre Hristos și ea singură tindea spre El, micșorându-și parcă prin aceasta însemnătatea sa, tot așa și cântarea cea din afară, comunicându-i lucrătorului învățătura cea începătoare, îl lasă pe seama lui Hristos, adică rugăciunii lui Iisus din minte, fiindcă ea singură n-avea putere să-l ridice la lucrarea cea duhovnicească, deși, în acest timp, aceeași cântare, din pricina rugăciunii, se scurtează și rămâne pe planul al doilea. Dar dacă nu toți vor să se întoarcă de la cântare la Hristos, apoi nici nu e vina cântării, după cum nici nu e vina legii, că se împotrivesc Iudeii, ci vina, pentru acest lucru, e numai a minții lor celei trupești și a necunoașterii puterii ce e ascunsă în Sfânta Scriptură. Căci ei socot, că a întinde melodii (versuri) dulci și a turna cu limba cuvinte frumoase, aceasta este începutul și sfârșitul rugăciunii. Ei n-au înțeles cele spuse de Domnul: *“Că cel ce crede întru Mine, din pântecele lui vor curge râuri de apă vie.”* Tot cel ce se botează primește această apă de sus, tainic în adâncul inimii sale și despre ea se scrie în viața Sf. Ignatie Teoforul, când cei necredincioși i-au spintecat inima lui zicând: “Cum îl poartă pe Dumnezeuul său în inima sa?” Și-au găsit înlăuntrul inimii cuvinte scrise cu aur: Iisus Hristos. Iar acesta a fost semn spre rușinea celor necredincioși și pentru a-i încredința pe cei credincioși că fiecare, la Sfântul Botez, primește înlăuntrul său pe Hristos. De aceea, cei mai desăvârșiți și cei mai adânci în darurile duhovnicești, dintre Sfinții Părinți, mai înainte de toate, ne poruncesc să ne curățim de patimile minții și chemarea numelui lui Iisus Hristos, din inimă asupra oricărui cuget rău, asupra oricărei fapte și momeli a vrăjmașului; și aceasta este rugă rostită cu simțire, iar nu numai din obișnuință, pe care nu e păcat să o numim moartă. Punându-ne un început tare pentru o astfel de luare aminte cu pricepere și pentru

rugăciune, fericiții Părinți ne învață să petrecem în ea până la moarte, luptându-ne cu vrăjmașii și cu patimile noastre și deși nu primim în fiecare zi câte o mie de răni, noi niciodată nu trebuie să curmăm această lucrare purtătoare de viață, adică chemarea lui Iisus Hristos, care petrece în inimile noastre, după cum s-a spus despre acest lucru mai sus.

Și astfel, dacă Dumnezeu va întrezări în aceasta folosul nostru, apoi îl ridică pe care vrea și îl cunoaște printr-un astfel de început bun și spre rugăciunea minții cea văzătoare. Iar unii, pe care trebuie să-i numim ușurateci ca minte auzind că prin această rugăciune lucrătoare a minții se ajunge la o sporire cât mai grabnică, se silesc, înainte de vreme să ajungă la rugăciunea cea văzătoare, socotind că ea se află în mâna celor ce o doresc. Iar alții, înștiințând că de rugăciunea cea văzătoare nu se învrednicesc toți, ci numai foarte puțini slăbesc, iar uneori cu desăvârșire nu se îngrijesc de rugăciunea minții cea lucrătoare fără de care nimeni nu poate scăpa de lucrarea patimilor și de primirea cugetelor cele viclene, pentru care vor fi cercetați în ceasul morții și vor da răspuns la înfricoșata Judecată. Unii ca aceștia trebuie să înțeleagă că noi nu vom fi osândiți deloc pentru rugăciunea cea văzătoare, dacă nu ne vom învrednici de ea, pentru neputința noastră; iar pentru paza minții și a inimii, cu care se poate sta împotriva diavolului și cugetelor celor rele, biruindu-le pe ele nu cu puterea noastră, ci cu numele cel înfricoșat al lui Hristos, noi va trebui să dăm răspuns lui Dumnezeu, căci purtându-L pe Hristos înlăuntrul nostru, după darul Sfântului Botez nu putem, sau mai bine zis, nu vrem să ne învățăm cum să-L chemăm pe El într-ajutor în ceasul de război și anume pentru aceasta ne ceartă Apostolul zicând: *“Au nu știți că Iisus Hristos este în voi?”* Căci încă tot neîncercați sunteți; nu sunteți învățați să lucrați numele lui Hristos cu mintea în inimă? Și deși mulți dintre cei din vechime, iar nu numai din cei de azi, au murit fără să se învrednicească de rugăciunea cea văzătoare în timpul vieții, aceasta nu trebuie să ne prăducă îndoială; căci nedreptatea n-are loc la Dumnezeu și El, în orice caz, pentru ostenelele cu care s-au ostenit mergând pe calea rugăciunii celei lucrătoare, cea adevărată a Părinților, le dă lor, în ceasul

morții sau după moarte, lucrarea rugăciunii celei văzătoare, cu care ei ca o flacăra de foc, trec vămile văzduhului după cuvântul Sf. Isichie, și primesc ei soarta lor ca acei dintre Sfinți care, după Apostol, neprimind nici făgăduința, s-au ostenit toată viața lor întru nădejde.

Înșiruind toate acestea cu arătarea mărturiilor din Sfânta Scriptură despre rugăciunea minții, singură lucrătoare și cuvenită celor pătrunși încă, vom spune de nevoie și despre înșelarea care se poate petrece aci. Mai întâi de toate, zice Sf. Patriarh Calist, vine o căldură de la rinichi încingându-i pe ei și ea pare înșelare însă aceasta nu e înșelare, ci o lucrare firească născută de osebirea voinței. Iar dacă cineva socoate că această căldură e de la har, apoi acest lucru e într-adevăr înșelare. Însă oricare ar fi ea (căldura), cel ce se nevoiește nu trebuie s-o primească, ci s-o alunge. Vine și o altă căldură de la inimă și dacă mintea se coboară în cugetele curviei, apoi aceasta fără îndoială este o înșelare. Iar dacă tot trupul se încălzește de la inimă, iar mintea e curată și fără de patimi și parcă s-a lipit de adâncul inimii cel mai dinăuntru, apoi acest lucru e într-adevăr lucrarea harului, iar nu a înșelării.

Văzând acestea, trebuie de la început să deprindem mintea, în ceasul rugăciunii, să stea în partea de sus a inimii și să privească în adâncul ei, dar să nu fie la jumătatea dintr-o parte, sau la capătul (sfârșitul) de jos. Pricina pentru care trebuie făcut astfel este următoarea: când mintea stă în susul inimii și când lucrează rugăciunea înlăuntrul ei, atunci ea ca un împărat ce șade pe o înălțime privește cu totul liber asupra tuturor cugetelor cele rele care se târăsc jos și le sfarmă pe ele din piatra numelui lui Hristos, ca pe alți prunci din Babilon. Pe lângă acestea, fiind atât de îndepărtată (mintea, n. tr.) de pânțece, în orice caz poate scăpa de arderea pofticioasă care se află în firea noastră, prin fărădelegea lui Adam. Iar dacă cineva începe să lucreze luarea aminte din timpul rugăciunii la jumătatea inimii din piept, apoi din pricina împuținării căldurii din inimă, sau din neputința minții și slăbirea vederii, din pricina lucrării dese a rugăciunii sau din pricina războiului ridicat de vrăjmaș, mintea, singură de la sine, cade spre pânțece și se amestecă cu căldura poftiei, deși fără voie, din pricina apropierii de

ea, când se face rugăciunea la jumătatea inimii. Iar unii, dintr-o nechibzuință naivă, sau mai bine zis neștiind ce este susul sau josul inimii și ce este jumătatea și capătul ei, încep să facă rugăciunea de jos, la capătul inimii, lângă pânțece și astfel atingându-se cu mintea parte de inimă, parte de pânțece, din vina lor proprie provoacă înșelarea, ca împlânzitorul de șerpi: căci e cu neputință să scape de împărțășire cu vrăjmașul aceia care țin luarea aminte în felul acesta.

Iar alții, suferind o nepricepere desăvârșită și de grosolănie, chiar nici nu cunosc locul inimii, care se află sub sânul și coasta stângă, ei așezând-o la mijlocul buricului din pânțece, îndrăznesc, vai de înșelările lor, acolo să facă rugăciunea cu mintea. Învățându-ne din pildele acestea trebuie, după cum s-a spus, să săvârșim luarea aminte și rugăciunea cu mintea înlăuntrul inimii mai sus de piept, iar nu la jumătatea pieptului, și cu atât mai mult nu de jos de la pânțece.

De asemenea, e de neapărată nevoie să cunoaștem cu simțirea minții și căldura din rugăciune, care se revarsă în inimă de la Dumnezeu, ca un mir binemirositor, prin Sfântul Botez și care a pătruns în noi prin căderea strămoșilor în păcat și care e stârnită de diavol.

Cea dintâi căldură începe cu rugăciunea numai în inimă și sfârșește cu rugăciunea tot în inimă, dând sufletului certitudine și roduri duhovnicești. Iar a doua are începutul și sfârșitul în rărunchi, aducând în suflet asprime, răceală și tulburare. A treia, ivindu-se din amestecarea cu aprinderea poftelor, aprinde inima și mădulele cu o plăcere de desfrâu, robind mintea în cugetele cele întinate și momind spre împreunarea curviei, lucru pe care fiecare lucrător sârguitor îl poate vedea și cunoaște repede. Și deși vrăjmașul, zice Grigorie Sinaitul, înlăuntrul pântecelui încearcă, după dorința sa în aparență să ne înfățișeze cele duhovnicești, în locul căldurii celei duhovnicești aducând aprinderea sa în locul veseliei, stârnind o bucurie lipsită de sens și o dulceță cu scurgeri și îndeamnă să primești înșelarea drept har adevărat, însă vremea, încercarea și simțirea ne învață să-l recunoaștem (pe vrăjmaș).

Dacă înșelarea se cunoaște cu timpul, încercarea și simțirea, apoi nu trebuie să ne înfricoșăm sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu, zice același Sfânt; iar dacă unii s-au și rătăcit,

vătămându-și mintea, apoi să știi că ei au suferit acest lucru din îngâmfare și din rânduială de sine. Nu pentru înfricoșarea sau pentru a ne izgoni pe noi de la sfințita lucrare a rugăciunii din minte au scris Sf. Părinți despre înșelare, care-i atinge pe lucrători sub felurite chipuri și prilejuri, ci pentru a ne preveni pe noi și pentru a recunoaște înșelarea și lucrarea cea cu vicleșug a satanii și pentru aceasta poruncesc tuturor celor ce se luptă cu patimile, să se țină de calea cea împărătească, pe care nu poți cădea petrecând în pustie câte doi sau câte trei, unde un frate având drept sfătuitor bun un alt frate și cercetând zi și noapte Sfânta Scriptură pot, cu harul lui Hristos, neîncetat să deprindă această lucrare a minții.

Unora însă, dintre cei mulți, nu se știe de unde, le-a venit în cap, cum că monahilor de azi nu li se mai dau acum lucrările Sf. Duh ca și celor de mai înainte; au trecut acum zic ei, acele timpuri. Însă acest lucru e numai o poticnire a celor ce vorbesc astfel; căci așa au zis Sf. Părinți despre semnele și minunile pentru care se petrece o oarecare împuținare de credință, după cuvântul lui Hristos: *“Fericiți cei ce n-au văzut și au crezut”*, iar nu despre încetarea lucrărilor Sf. Duh. Aceste daruri, fără de îndoială, se dau oricărui credincios în Sf. Botez și petrec în noi fără să fie nimicite, chiar dacă noi nici nu le simțim, fiind omorâți de păcate. Și prin păzirea poruncilor și chemarea lui Iisus Hristos, ce se petrece în inimile noastre, noi trebuie din nou să luăm acest dar și să vedem cu mintea cele spuse de noi mai înainte, că legea cea duhovnicească noi o purtăm scrisă pe tablele inimilor noastre, învrednicindu-ne nemijlocit, după chipul Heruvimilor, să vorbim cu Hristos printr-o rugăciune curată din inimă.

De aceea e greșit, născocind dezvinovățiri pentru păcate, să învinuim timpul sau pe Dumnezeu de împuținarea lucrărilor Sf. Duh. Însă aruncând vina întreagă peste cei trei mai răi: necredința, lenevia și nepăsarea, să încetăm a minți și ținându-ne de adevăr, să ne apropiem fără de îndoială, spre a învăța lucrarea minții, îndepărtând de la noi și încă pe trei potrivnici din cei mai de seamă: iubirea de sine, iubirea de argint și slava cea deșartă, odată cu care putem nimici și celelalte patimi din sufletele noastre.

Dar mai înainte de toate, în timpul celui ce se nevoiește și ia

aminte la rugăciune, încep oarecare mișcări, ca niște “săltări” sub piele și ele sunt socotite de unii drept înșelare. Se ivește o căldură de la rărunchi, încingându-l parcă pe om, și ea de asemenea e luată drept înșelare; însă aceasta nu e înșelare, ci o lucrare firească, care se naște din însușirea (osebirea) nevoinții. Iar dacă cineva preamărește această căldură drept harică și nu firească, apoi acest lucru, fără îndoială, e o înșelare. Dar oricare ar fi ea, cel ce se nevoiește nu trebuie s-o primească, ci s-o izgonească și să o lepede. Vine și o altă căldură de la inimă, și dacă mintea în acest timp, coboară la gânduri de curvie, aceasta e o adevărată înșelare. Iar când tot trupul se încălzește de la inimă, iar mintea rămâne curată și fără de patimi și lipită parcă de adâncul cel de dinlăuntru al inimii, apoi acest lucru fără de îndoială este lucrarea harului, iar nu a înșelării. Uneori, la cei ce încearcă o astfel de stare, se arată și sudoare din pricina căldurii îmbelșugate ce este în trup. Și atunci pornește de la inimă o sfântă lucrare, care ridică o foaie (frunză) oarecare de pe inimă și care mișcă mintea de la cele dinlăuntru, ca fiind lipită chiar de acea dumnezeiască lucrare, ca să strige des: Iisuse al meu, Iisuse al meu. Astfel, când anume se deschide inima, numai atâta strigă inima: Iisuse al meu, și nu poate mintea să rostească totul, adică: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”, din pricină că inima se deschide des, și numai: Iisuse al meu. Iar cei care zic, că într-o astfel de întocmire săvârșesc întreaga rugăciune se înșeală. Căci când mintea se va lipi, după cum s-a spus deja, de lucrarea cea dumnezeiască, intrând în cele de mai înlăuntru ale inimii, nu poate striga mai mult decât: Iisuse al meu. Atunci, într-adevăr, de la această sfântă rugăciune se naște în inimă și o frică plină de evlavie, când se coboară în suflet o mare mângâiere, e de la lucrarea cea sfântă. Și atunci saltă și saltă și izvorăște din inimă lacrima plină de dulceață și dulce curge din ochi și aceasta este tristețea cea plină de bucurie. Iar inima atunci dă în clocot de acea multă lucrare sfântă și trupul întreg e aprins și mintea într-o frică cucernică strigă: Doamne miluiește. Și după cum untdelemnul într-un vas plin, încălzit fiind tare de foc, se varsă peste margini, așa se petrece și în inimă, când ea se va

încălzi de la lucrarea cea dumnezeiască, toarnă căldură și asupra trupului și-l face aprins și atunci cel ce trăiește aceste lucrări simte cum toate măruntaiele lui sunt gata să sară din el. Se mai petrec și alte oarecare taine minunate cu cel ce are întocmirea arătată: uneori se face o lumină, cu ajutorul căreia vede înlăuntrul său o luminare care-l strălucește ca soarele și care izvorăște lumină din inimă. Se petrec înlăuntrul inimii și alte taine, însă nu pot să le descriu: mintea vede întreaga zidire și îngrozită de mișcarea lucrării celei sfinte și de contemplarea tainelor dumnezeiești, înalță slavoslovii din adâncul inimii, pe care nu le pot zugrăvi prin scris. Omul, pe de-a întregul, devine atunci îndumnezeit de această mișcare dumnezeiască în afară de tot ce e materialnic și simțit și parcă e cuprins de o bucurie nestăpânită, asemenea unui beat de vin. Și după aceea, mintea se răpește într-o vedere dumnezeiască și vede taine înfricoșate, despre care nu pot scrie cu deamănuntul. Vede mintea vedenii dumnezeiești, vede și desfătarea dreptilor, frumusețile raiului. Încă mai sus, mintea vede în cer taine înfricoșate și preaslăvite și pe cât se ridică omul de la momelile dracilor, pe atât vede mai multe din cele ce-i dă Domnul. Căruia I se cuvine slavă în veci. AMIN.

Predoslovie la cartea Preafericitului Isichie

Viața și învățătura Sf. Părinți, într-o măsură oarecare, se aseamănă cu grija dinafară a oamenilor pentru trebuințele cele necesare trupului; căci cel ce a deprins fel de fel de dibăcii și de meșteșuguri, capătă prin ele toate cele trebuincioase pentru viața lui; altul care se ocupă stăruitor cu plugăritul în toate formele lui, capătă tot ce-i trebuie casei lui; iar unii dintre cei chibzuți, în locul unora sau altor meșteșuguri, își cumpără o corabie sau o vie și de la ele capătă tot ce doresc, fără alergătură și ne cazuri, care uneori se petrec în viață, din pricina unei îndeletniciri nereușite și greșite cu meșteșugul.

La fel cu aceasta se întâmplă și în viața cea duhovnicească: unii dintre Sfinții Părinți, ținând seama de neputințele celor ce vin pentru întâia dată la monahism, le rânduiesc lor împreună cu

lucrarea poruncilor lui Hristos, o cântare îndelungată a psalmilor, canoanelor și troparelor, statornicite de Duhul Sfânt, spre slavosloviea lui Dumnezeu și pravilă pentru monahi. Iar alții, învățând cea mai subțire (subtilă) încercare a priceperii celei duhovnicești, nu vor ca începătorii să se mulțumească numai cu învățătura de pe dinafară, ci poruncindu-le lor, împreună cu împlinirea poruncilor lui Hristos o cântare cumpătată, adică miezonoptica, utrenia, vecernia și pavecernița, așezată în locul cântării îndelungate a psalmilor și canoanelor lucrarea rugăciunii minții, adăugând la acestea, că dacă-i va cerceta Duhul Sfânt, cu lucrarea rugăciunii din inimă, apoi, fără îndoială să părăsească atunci pravila cea de dinafară arătată, căci pe ea o înlocuiește rugăciunea cea lăuntrică; unii dintre aceștia (Părinți), în parte iar nu pe deplin, ne predau lucrarea minții, zice Sfântul Grigorie Sinaitul. Iar cei de al treilea, fiind îndrumați de încercarea multă și de cercetarea vieților și scrierilor tuturor sfinților și mai ales prin lucrarea și înțelepciunea Sfântului de viață făcătorului Duh, rânduiesc pentru cei începători o învățare, pe de-a întregul iar nu în parte, a lucrării rugăciunii din minte, numind-o îmblânzitoare de patimi în lucrarea poruncilor lui Hristos și o împart în două feluri ca pe un al doilea rai, care izvorăște din sine un ocean și-l împarte în două torente (șuvoaie), adică rugăciunea lucrătoare și cea văzătoare.

Și astfel, ei poruncesc să avem toată stăruința pentru lucrarea minții, lăsând foarte puțin pentru cântare în caz de trândăvie, căci zic ei: ceasurile și imnele bisericești sunt predate îndeobște tuturor creștinilor, dar nu și acelor care vor să se liniștească. Totuși, trebuie spus că unii sporesc urmând și acea rânduială a Sf. Părinți, despre care s-a spus de la început, însă foarte încet și cu osteneală; iar pentru cei de al doilea e mai lesnicios și mai ușor, iar pentru cei de al treilea e cât mai grabnică, căci ea e însoțită de bucurii și de cercetările dese ale Sfântului Duh, care întărește și încredințează inima, mai ales dacă e însoțită de o osândire cât mai sânguincioasă și de voie bună, iar nu e făcută din silă, sau de frică înaintea legii. Un astfel de lucrător se silește la rugăciune numai pentru dulceața din inimă și mângâierea cea duhovnicească, iar nu pentru altceva,

și această rugăciune lăuntrică ține pentru el locul tuturor lucrărilor celor de dinafară, de le vei numi pravilă sau cântare, sau rugă, sau învățătură; căci toate acestea sunt cuprinse numai în ea. Iar aducerea aminte de moarte, sau mai bine zis, simțirea judecății și chinurilor de veci și a hotărârii lui Dumnezeu se împletesc cu ea ca ramurile unui și aceluiași copac. De aceea, numai prin această singură rugăciune, ca de la o singură corabie sau vie, după cum s-a spus, fiecare poate fără de tulburare să-și îndrepte întreaga sa viață.

Dar cum această sfântă rugăciune se unește (contopește) cu poruncile Domnului și alungă patimile și dracii? Și încă: cum cel nepăsător în privința poruncilor și care nu se îngrijește de lucrarea minții, ci stăruiește numai în cântare, e târât de patimi și cade sub chinurile cele veșnice?

Călcarea poruncilor lui Dumnezeu la fel e văzută în toți, însă se înfăpuiește în multe chipuri, despre care lucru voi spune următoarele: pune cineva în sine un început să nu calce poruncile, să nu îngăduie mișcările patimii, încă din oarecare împrejurări sau tulburare, sau război, i se întâmplă să ocărască pe cineva, sau să fie ocărat, sau să osândească, sau să fie biruit de slava cea deșartă, sau să se certe și să se îndreptățească, sau să vorbească în deșert, sau să mintă, sau să se sature, sau să se îmbete, sau să gândească ceva necurat, sau să fie târât de vreo patimă și altceva care toate sunt o călcare vădită a poruncilor și o cădere a sufletului. Și când, cuprins de astfel de păcate, el îndrăznește să stea înaintea lui Dumnezeu, în același ceas începe să se certe pe sine, să cadă prin pocăință la Dumnezeu, prin rugăciunea inimii din toată inima, ca să-l ierte și să-l ajute, ca să nu mai cadă din nou în aceleași păcate. Și astfel, pune început să păzească poruncile și să-și păzească inima și de momelile rele în timpul rugăciunii, temându-se și tremurând ca nu cumva, din pricina lor, să se lipsească de Împărăția Cerurilor. Iar altul, dimpotrivă, nefiind gata să păzească poruncile și neîngrijindu-se deloc de stă el sau cade, socotind că după timpurile de astăzi, nimeni nu păzește poruncile și nici nu se îngrijește ca să nu le calce și că fiecare, de voie sau fără de voie, stă înaintea lui Dumnezeu și este vinovat de lucrarea subțire a patimilor și păcatelor; și de aceea

nu vrea să se îngrijească de toate acestea, ca de un lucru ce nu este cu puțință, socotindu-se răspunzător numai pentru astfel de păcate ca preacurvia, curvia, sodomia, păcătuirea cu dobitoace, uciderea și furtul, otrăvirea și alte păcate de moarte și mari asemănătoare cu acestea. Ferindu-se de acestea, el socoate despre sine că el stă (fără să cadă).

Unui astfel de om i-au zis Părinții: “E mai bine să cazi și să te ridici, decât să stai și să nu te căiești”. Deci, aici e vrednic de mirare, cum amândoi aflându-se sub aceleași păcate de fiecare clipă, nu sunt la fel în fața lui Dumnezeu și socot și în fața oamenilor duhovnicești. Unul din ei nu știe deloc ce sunt căderile și ridicările, deși patimile lucrează, după cum va fi spus despre acest lucru mai jos. Iar altul cade și se ridică, e învins și învinge. Unul se luptă și se ostenește, însă la urma urmelor e învins de lucrarea patimilor. Altul, nu vrea să răspundă cu supărare, însă e târât de altă patimă. Altul nu vrea deloc să spună ceva supărător, însă se supără că l-au necăjit, totuși se osândește pe sine, că e mâhnit și se căiește de acest lucru. Iar un altul nu e amărât de supărare, însă nici nu se bucură de ea. Toți aceștia se împotrivesc patimii, căci prin voința lor au oprit patima și nu vreau să mai lucreze după ea, ci se mâhnesc și se nevoiesc. Iar Părinții au zis, că orice lucru pe care nu-l vrea sufletul e de scurtă durată. Vreau să spun și despre aceia care dezrădăcinează patima. Unul se bucură când e batjocorit, însă pentru că are în vedere răsplata. El face parte din cei ce dezrădăcinează patima, însă nu cu pricepere. Altul se bucură primind batjocura și socoate că el e dator să sufere o batjocură, pentru că el i-a dat prilejul; aceasta cu pricepere dezrădăcinează patima. Iar altul nu numai că se bucură când e batjocorit și se socoate vinovat de aceasta pe sine, ci îi pare rău de tulburarea celui ce l-a batjocorit; Dumnezeu să ne ducă spre o astfel de întocmire!

Vă voi spune pilda cui se aseamănă acela care lucrează după (din) patimă și îi face hatârul: el se aseamănă unui om, care lovit de săgețile vrăjmașului, le ia cu mâna lui și străpunge cu ele inima. Iar cel ce se împotrivesc patimii, este asemenea celui împrôscat de ploaia săgeților vrăjmașilor lui, însă îmbrăcat într-o platoșă, nu capătă nici un fel de răni. Iar cel ce dezrădăcinează patima e

asemenea celui împrôșcat de săgeți, însă care ia săgelile și le rupe sau le aruncă înapoi în inima vrăjmașului. Dumnezeu să ne dea putere ca și noi, chiar dacă nu deșrădăcinăm patima, apoi măcar să nu lucrăm după îndemnurile ei, ci să ne împotrivism ei.

Deci, trebuie înțeles, că Sfântul Dorotei, îndemnându-ne la o astfel de împotrivire și batjocură pentru patimi, ne arată spre aceasta numai calea poruncilor. Dar fiindcă aici a zis că cel ce se împotrivește patimii se aseamănă celui împrôșcat de vrăjmași cu săgeți, însă îmbrăcat în platoșă nu capătă răni, apoi dacă el rămâne nerănit care ar fi pricina ca să se oprească de la lucrarea minții? Căci această sfințită lucrare, unindu-se cu împlinirea poruncilor, care nu va aduce o mai mare propășire decât împlinirea poruncilor? Iar pentru un înțeles mult mai limpede al acestor două feluri de viață, aici va fi spus despre fiecare aparte. Cel dintâi, supunându-se legii, își împlinește numai cântarea. Iar cel de al doilea, silindu-se spre lucrarea minții, are pururea cu sine numele lui Iisus Hristos, spre nimicirea vrăjmașului și a patimilor cu cugetele cele rele. Acela se bucură de îndată ce-și isprăvește cântarea; iar aceasta mulțumește lui Dumnezeu dacă își lucrează în liniște, slobod de cugetele cele rele, rugăciunea. Unul se stăruie pentru cantitate, iar celălalt pentru calitate; iar cel care se grăbește să-și îndeplinească cantitatea cântărilor, în curând apare o părere plină de bucurie, bizuindu-se pe el, necunoscând chemarea Domnului Iisus Hristos dacă nu ia aminte la sine, hrănește și crește pe fariseul dinlăuntru. Iar la aceasta, care se îngrijește de calitatea rugăciunii, e și o cunoaștere a neputinței sale și a ajutorului lui Dumnezeu.

Rugându-se sau, mai bine zis, chemând pe Domnul Iisus Hristos, împotriva momelilor vrăjmașului și patimilor și cugetelor celor rele, el le vede cum pier de la înfricoșatul nume al lui Hristos și pricepe (înțelege) puterea și ajutorul lui Dumnezeu și din nou silit și tulburat de cugetele rele își cunoaște neputința sa, fiindcă nu le poate sta împotrivă cu puterile sale proprii. Și în aceasta se cuprinde această pravilă și viațuirea lui. Iar dacă vrăjmașul încearcă să-l tulbure și pe el cu o părere plină de bucurie - fariseului - însă îl găsește pregătit ca să cheme numele lui Hristos asupra acestei

momeli, precum și asupra tuturor cugetelor rele și nu reușește vrăjmașul nimic împotriva lui. Însă va zice cineva că și acela, cel dintâi, poate chema numele lui Hristos împotriva acestor momeli. Da, poate. Însă fiecare știe, din încercare, că acum nu e acest obicei ca cineva dintre lucrători, odată cu îndeplinirea pravilei sale să se învețe a se ruga și pentru izbăvirea de cugetele cele rele. Unii ca aceștia, mai mult nu primesc ceea ce se spune sau se scrie despre lucrarea lăuntrică, care cuprinde și meșteșugul de a se ruga împotriva cugetelor celor rele. Și au numai că nu primesc, ci se și împotrivesc și dându-se pe sine drept învățători, zic că Sfinții Părinți n-au poruncit celor începători lucrarea minții, în afară numai de cântarea psalmilor, troparelor și canoanelor, care sunt lucrate cu gura și cu limba. Și cu toate că ei vorbesc și învață despre acest lucru greșit, toți îl ascultă; penru că pentru o astfel de rugăciune a lor nu se cere nici învățătură, nici lepădare de poftele lumești, ci fiecare dacă va vrea numai, se poate ruga astfel fie el monah sau mirean.

Iar sfințita lucrare a minții, care este slăvită și plăcută lui Dumnezeu, artă dintre arte și în care nu poți spori fără a te lepăda de lume cu poftele ei și fără o povățuire și învățătură îndelungată, din pricina aceasta s-a împutinat foarte mult printre monahi; și un război neconținut se petrece la cei ce nu cunosc puterea Sfințelor Scripturi și mai ales la cei neiscușiți în luarea aminte a omului celui dinlăuntru.

Pe lângă acestea mai trebuie să ne ferim de abaterile spre dreapta sau spre stânga, adică de deznădejde și de obraznicie.

Dar văzând aci cele scrise, că cei ce învață lucrarea lăuntrică cu poticniri și căderi fără de voie, întâmplătoare, nu plănuite, numite de Sfinții Părinți păcate de toate zilele, să nu ne îndoim de aceasta, căci pe măsura fiecăruia e și sporirea lui și căderea de la cele bune spre cele potrivnice, după cum sunt și aceștia începători, mijlocași sau aproape desăvârșiți (au spus Părinții).

Și pe de altă parte, auzind de marea milostivire a lui Dumnezeu către noi păcătoșii, noi nu trebuie cu încredere în sine și fără nici o frică, fără de smerenie mare și fără de îndeplinirea după putere a poruncilor, să tindem spre această lucrare sfințită a minții; însă

trebuie cu hotărâre să fugim de una și de alta; astfel cu stăruință învățând Sfânta Scriptură și sfătuindu-ne cu cei încercați, cu smerenie să deprindem această lucrare a minții. Spre știință, trebuie să mai adăugăm, că o mare armă împotriva vrăjmașului și a poftei celei rele e aducerea aminte de moarte sau de gheenă și de muncile cele veșnice, sau de înfricoșata judecată, de chinuitorii de la vămile din văzduh, sau de Împărăția Cerurilor și bucuria sfinților și de altele asemenea acestora. Însă toate acestea la noi pătimișii și nesimțiții sunt foarte slabe, fără luarea aminte și chemarea numelui lui Iisus Hristos. Căci deși aceste amintiri la cei ce au învins nesimțirea și pot atinge poftele trupului și nimici cugetele cele rele din suflet, însă numele cel înfricoșat al lui Iisus Hristos are o putere neînsemnat de mare de a nimici toate acestea în inimă și în minte. De aceea, când lucrarea minții e unită cu aducerea aminte arătată, atunci lucrăm cu o mai mare putere, adăugându-i și rugăciunii o sporire destul de însemnată. Dar mai ales și noi strălucim de pe urma rugăciunii, când ne izgonesc din minte întunericul și pâcla patimilor cu numele lui Iisus Hristos.

Spre contemplarea celor scrise aici, se adaugă și următorul lucru din cuvintele Sfântului Anastasie Sinaitul, care a zis: "Pricepem și cugetăm despre cei ce primesc Sfintele Taine ale Trupului și Sângelui Domnului, că ei au oarecare păcate omenești mici și lesne de ispășit, cum ar fi: cele cu limbă, cu auzul, sau când se lasă furați cu văzul, cea de slava cea deșartă, cea de întristare, sau de iuțime, sau de altceva asemănător însă se osândesc pe sine și mărturisindu-se lui Dumnezeu, primesc Sfintele Taine - credem că spre curățirea păcatelor le este primirea Sfintelor Taine unora ca aceștia". În același sens și în aceeași măsură trebuie să socotim și despre căderile care li se întâmplă celor ce învață lucrarea rugăciunii din minte. Dar fiindcă, după cuvintele Părinților, sfințita rugăciune a minții este o cheie spre înțelegerea Scripturilor, iar cei ce nu vor să o deprindă, e clar că deloc nu pot pătrunde puterea Sfintelor Scripturi și celor ale Părinților, apoi din această pricină, unii luptând împotriva celor ce vorbesc mult sau puțin despre trezvia minții, se bizuie pe scripturile Părinților, cum că de la început trebuie curățite

simțurile trupului, adică văzul, mirosul, gustul, cuvântul și pipăitul, ca omul să nu mai greșească prin ele, și numai atunci după ce s-a curățit bine, să înceapă rugăciunea minții.

Unora ca acestora le răspundem așa: “Prietenilor! Nimeni nu e împotriva curățeniei simțurilor trupului, însă noi vorbim de faptul că dacă vom despărți curățenia simțurilor de lucrarea minții, apoi se va naște o mare nepotrivire”.

Mai întâi de toate Sfântul Isichie zice așa: “Teme-te de Dumnezeu și păzește poruncile Lui, cu simțurile și cu mintea; dacă te vei sili să le păzești cu mintea, apoi încetul cu încetul vei ajunge la lucrarea lor”. Și încă: “Dacă nu face omul voia lui Dumnezeu și dacă nu va păzi legea Lui înlăuntrul pântecelui, adică în inimă, apoi nu va putea face acest lucru și în afară”. Și Sf. Simeon Noul Teolog zice: “Sfinții Părinți, știind că odată cu lucrarea lăuntrică e lesne să împlinești și toate virtuțile cele de dinafară, au părăsit lucrarea cea de dinafară și toată silința au adăugat-o la paza cea dinlăuntru ș. a. m. d.

Iar tu prietene, așezi distanța și timpul, despărțind paza simțurilor de dinafară de învățătura rugăciunii din minte și prin aceasta mărturisești că nu cunoști lucrarea din inimă. Iar cei ce cunosc încercarea rugăciunii din minte nu despart, prin timp, una de alta. Ei statornicesc o învățătură a lor împreună și, în același timp, adâncind mintea în ceasul rugăciunii înlăuntrul inimii, domolesc tulburarea simțurilor, neîngăduindu-i minții să se suie spre ele; iar prin faptul că mintea nu se suie spre simțurile trupului, ele rămân fără îndeletnicire în afară, prin aceasta dau o mare liniște minții și inimii și totodată și singure prin paza minții, încetul cu încetul învață să nu alunece spre poftele trupului. Să vă fac cunoscut și faptul că nu e nici lipsa de timp, nici de material (obiect) pentru cei cărora le place să discute despre aceasta. Căci și acum încă mai rămîne ceea ce este scris de Simeon Noul Teolog: “că cel ce dorește să învețe lucrarea minții trebuie, de la început să-și păzească conștiința în ce privește Dumnezeu, oamenii și lucrurile. Eu însă cred că într-un ceas sau într-o clipă, omul poate să-și împace conștiința cu Dumnezeu, oamenii și lucrurile, după cum învață

marele dascăl; căci ghimpele, adică glasul conștiinței, nu e nimicit de lucrarea minții și nimănui nu-i este de folos să se abată de la acest bun muștrător. Însă îl văd și pe acel mare păcătos care mergea la Sfânta Biserică, înconjurat de draci, iar în biserică a ieșit cu sfinții Îngeri, care se bucurau de întoarcerea lui. Iar tu, din pricina unei prea mari muștrări de conștiință (scrupulozității de conștiință), statornicești o distanță și timp pentru a te împăca cu Dumnezeu și prin aceasta arăți că se poate ajunge la nepătimire, înainte de a deprinde lucrarea minții, sau chiar mai presus de ea. Și de aici, pentru tine, iese că nu numai vei începe, cândva, vreo trezvie a minții, ci și chiar de însăși prea Sfintele Taine te vei îndepărta. Căci nimeni nu se apropie de împărtășire până ce nu s-a împăcat mai înainte cu Dumnezeu.

Însă, omule, eu nu-ți spun aceste lucruri despre împăcarea conștiinței de la mine însumi, ci îți pun dinainte însăși mărturisirea Părinților. Căci ei, cu cât mai mult se apropiau de Dumnezeu, cu atât se vedeau pe sine mai păcătoși; și nu vor fi, după părerea ta, și chiar Sfinții înșiși neîmpăcați cu conștiința, cu Dumnezeu? Dar tu vei spune că sfinții vorbeau despre sine astfel din pricina smereniei. Oprește-ți vorba cea împletită cu vicleșug și te supune măcar glasului sfintelor canoane. Dacă cineva va zice că sfinții, din smerenie și luând numai chip de păcătoși (adică prefăcându-se păcătoși), ziceau: “iartă nouă păcatele noastre” - anatema să fie.

Totuși, dacă cineva vrea să capete o înțelepciune (înțelegere) dreaptă a acestui lucru, apoi să creadă că Dumnezeu zidește de la început trupul lui Adam, apoi și sufletul, și n-a fost nici un interval de timp între zidirea unuia și a altuia, ci împreună au fost zidiți cu pricepere, deși altfel socotea despre acest lucru Origen.

La fel și paza simțurilor noastre celor trupești și împăcarea conștiinței cu Dumnezeu se lucrează cu pricepere împreună cu luarea aminte din minte, deși altfel le este închipuită celor ce nu cunosc puterea și încercarea lucrării lăuntrice. Nu te mira, binecredinciosule cititor, că această predoslovie e alcătuită cu atâta vorbire împotriva, căci împotriva vântului ce suflă se întinde și ventrila. Căci, în timpurile Sfinților Părinți, când erau mulți

râvnitori, care doreau să petreacă această lucrare a minții după rânduiala de sine și obrăznicie, era vremea și osteneala ca să fie oprită obrăznicia și lipsa de rânduială, ca să nu arunce asupra ei (lucrării minții), fără de nici o frică. Iar acum când această învățătură a ajuns la cea mai mare uitare și disprețuire și mulți încep să lupte în dreapta și în stânga și să răstălmăcească calea acestei lucrări lăuntrice și se silesc și de sus și de jos s-o năruie (s-o acopere) cu pământ, ca s-o facă cu desăvârșire necunoscută nimănui, e o mare nevoie să scriem astfel despre ea și să vă propunem toate acestea înainte de a citi sfânta carte a lui Isichie Ierusalimleanul, în care se găsește nu altceva decât înțelegerea și povățuirea pe calea sfințitei lucrări a minții. Și cel ce dorește să o deprindă pe ea, lasă mai înainte de toate să priceapă și să împlinească cele spuse de Sfântul Maxim: “Dă-i trupului după puterea lui și întreaga ta osteneală îndreapt-o spre minte”. Și încă: “Virtuțile trupești sunt plăcute dacă cineva le lucrează cu smerenie; iar fără acest lucru, osteneala este zadarnică”. Încă: “Să nu-ți fie întreaga stăruință pentru trup, ci opune-i împotriva puterii lui (trupului) înfrânarea și întreaga minte îndreapt-o spre cele dinlăuntru; căci deprinderea trupească e spre puțin folos, iar luarea aminte cea dinlăuntru totdeauna e folositoare. Iar Sf. Isichie a zis despre acestea: “Cine n-are idee de pășirea pe calea duhovnicească, acela nu se îngrijește de cugetele cele pătimase, nici de îndreptarea lor, ci toată silința și grijile le are numai pentru trup. Unul ca acesta sau se îmbuibă și face lucruri necuviincioase, se întristează și se mânie și ține minte ocările, și astfel își întunecă mintea, sau dedându-se la o înfrânare peste măsură, tulbură mintea”. Și încă Sf. Diadoh a zis: “După cum trupul, îngreuiat de mulțimea mâncărilor, face mintea să fie oarecum timidă și să încline spre rău, la fel și mintea slăbită de multă înfrânare, face tristă și neiubită partea văzătoare. De aceea, hrana trebuie potrivită cu starea puterilor trupești; când trupul e sănătos trebuie strîmtorat, pe cât este nevoie, iar când e neputincios trebuie ceva hrănit. Căci celui ce se nevoiește nu i se cuvine să slăbească cu trupul, ci pe cât e nevoie, să fie în stare de a se nevoi. Și iarăși Scărarul: “Am văzut, zice, pe acest vrăjmaș (pântecele) odihnit și

dând minții trezvie și celelalte. Căci noi trebuie să avem un trup sănătos și nu slăbit, fiindcă lucrarea minții cere și o tărie a trupului. De aceea trebuie din răputeri să fugim și de postul peste măsură și de neînfrânare. Fiecăruia, care dorește o părere dreaptă și cu socotință și din încercare despre post și despre măsura în care trebuie luată mâncarea, adică despre cantitatea și calitatea ei, i se pune în față îndrumarea Sfântului Grigorie Sinaitul, care vorbește despre acest lucru astfel: “Cel ce se silește pe sine și dorește să-L afle pe Dumnezeu, îi este de ajuns o litră de pâine și apă sau vin în cursul zilei - trei sau patru pahare - și din celelalte mâncări care se întâmplă, să guste din toate câte puțin, fără a ajunge la săturare, ca să scapi și de înălțare și nici să te scârbești (îngrețosezi) de făpturile cele bune ale lui Dumnezeu, mulțumind pentru toate lui Dumnezeu. Astfel e judecata celor înțelepți. Iar celor neputincioși în credință, sau mai bine zis cu sufletul, înfrânarea de la mâncare e mai de folos, și Apostolul, unora ca acestora le poruncește să mănânce verdețuri, fiindcă ei nu cred că Dumnezeu poate să-i păzească. Iar gustarea mâncării are trei limite: înfrânarea, îndestularea și săturarea. Înfrânarea este să-ți fie foame puțin, chiar după ce ai mâncat; îndestularea - nici să nu rămâi flămând, nici să te îngreuezi; săturarea e să te îngreuezi puțin. Iar a mai mânca încă după săturare - este ușa spre îndrăcirea pântecelui, prin care intră curvia. Iar tu, cercetând toate acestea, alege ceea ce e potrivit cu puterile tale, fără să depășești limitele: căci celor desăvârșiți li se potrivește și aceea, că după Apostol, să se sature și să flămânzească și întru toate să fie puternici.

În sfârșit trebuie să ne aducem aminte, că cei încercați în lucrarea minții socot nepotrivită, pentru cei începători și pătimiși, cântarea psalmilor, ca ei să se roage totdeauna pentru păcatele lor; sau împotriva cugetelor celor rele și patimilor, din pricina multei felurimi de cuvinte, care ne suie ba spre slavoslovie lui Dumnezeu, ba spre contemplarea făpturilor sau a iconomiei și a proniei lui Dumnezeu sau a chipurilor veșnice și făgăduințelor, sau despre existența preaveșnică și nepătrunderea și altor lucruri asemănătoare, spre care mintea cea neputincioasă și pătimașă nu se poate ridica.

Și din pricina aceasta, cugetul căzând în năluciri, păzește numai cantitatea, urmare a cărui lucru e, de obicei, o părere de sine și o laudă de sine în inimă, despre care Sfântul Ioan Scărarul, cunoscând acest lucru din încercare, a zis: “Nu te stârni să vorbești multe, ca mintea ta să nu se răspândească în căutarea cuvintelor. Un cuvânt al vameșului L-a milostivit pe Dumnezeu și o vorbă plină de credință, l-a mântuit pe tâlhar. Vorbirea multă, foarte adesea risipește mintea și o umple de năluciri, iar vorbirea puțină adună bine mintea”. Și drept a scris Simeon Noul Teolog: că după împuținarea patimilor, cântarea se dă în chip firesc limbii. Căci cum va și cânta cineva cântare Domnului în pământ străin, adică într-o limbă pătimasă? Și pe lângă acestea, cine nu vrea să deprindă lucrarea minții, acela mai întâi de toate, nu va putea cunoaște treapta cea de început, ce este morala, însoțirea, robirea și patima. Și neștiind acest lucru, nu cunoaște nici căderea și ridicarea sa; iar neavând această încercare, se lipsește și de pocăința cea de fiecare ceas (clipă); iar neavând o pocăință neîncetată nu-și cunoaște neputința sa; iar lipsit de conștiința neputinței e străin de zdrobirea inimii și de mărturisire înaintea lui Dumnezeu. Iar fără de acestea, nu poate ajunge la frica de Dumnezeu, iar neavând frica de Dumnezeu nu cunoaște cum să se roage totdeauna lui Dumnezeu, pentru păcatele sale, ci ca pe o corvoadă, păzește numai cantitatea în cântarea sa. O rânduială la fel a lucrării minții a descris-o și Sfântul Casian, zicând: “Iar despre acele păcate mici, prin care și dreptul cade de șapte ori pe zi și se ridică, noi trebuie mereu să ne sârguim și să ne căim. Căci în fiecare zi, prin neștiință, sau uitare, sau fără de voie, sau de nevoie, sau din neputință trupească, vrând și nevrând greșim, după cum spune Apostolul: *“Nu fac cele ce vreau”*. Și iarăși: *“O, ticălos de om ce sunt eu! Cine mă va izbăvi de trupul morții acesteia?”*”.

Oricine, care a deprins lucrarea minții, de fiecare dată când se roagă, sau mai bine zis când face rugăciunea lui Iisus, se roagă după cum s-a spus, pentru păcatele sale sau împotriva cugetelor celor rele și să nu cânte mulți psalmi. Pentru că cei ce cântă mult, nu pricep ce cântă, a zis Noul Teolog: “Căci a cânta mult s-a poruncit acelor care nu pătruncd în cele ce cântă”. La fel și Sfântul Isaac a

zis: “Vrei să te hrănești din viersuirea slujbei tale? Părăsește cantitatea cu desăvârșire și să nu o socoți pe ea drept măsură a priceperii tale”. Iar Sfântul Grigorie Sinaitul a zis: “Unii învață a cânta mult, alții puțin; iar tu nu cânta mult, ci urmează și pe cei ce cântă puțin. Căci a cânta mult e potrivit celor lucrători, iar nu celor ce se liniștesc; căci după felul nostru de viață și cântarea ni se cuvine să fie îngerească, iar nu trupească, ca să nu zic păgânească. A cânta cu glasul și cu strigarea ne este dat pentru lenevirea noastră și pentru neștiință și nimeni dintre Sfinții Părinți n-a luat asupra sa o osteneală mai mare, ca să alcătuiască cuvinte și scrieri numai despre cântarea de psalmi. Căci ce fel de nevoie era ca să scrie mult despre ceea ce toți, nu numai monahii, ci și oamenii de mir, cunosc și pot cânta cât vor dori, după cum a mai fost spus?

Iar despre una și aceeași rugăciune scurtă și cuprinsă în cele cinci cuvinte, după cuvântul Apostolului: a) - Doamne, - b) Iisuse, - c) Hristoase, - d) miluiește e) mă - cel dintâi, Sf. Isichie a scris două sute de capete, nimic altceva arătând în ele, decât numai paza minții și această sfințită rugăciune a lui Iisus.

La fel și Sfântul Ioan Gură de Aur, Ignatie, Fotie și Calist, care au fost, unul după altul, patriarhi ai scaunului din Constantinopol, fiecare în parte, au scris cărți întregi despre această sigură scurtă rugăciune și luare aminte, plină de o adâncă înțelepciune, după cum a spus Sfântul Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, care și singur a adăugat la sfânta sa carte, până la șase capitole, poruncind și celor duhovnicești și celor mireni, să facă, să lucreze ca și răsuflarea lor, cu mintea și cu buzele această sfințită rugăciune. Același lucru ne învață și Sfinții Nil Ascetul, Ion Scărarul, Filotei Sinaitul, Maxim Mărturisorul, Simeon Noul Teolog, Nichita Stiratul, Diadoh, Petru Damaschinul, Grigorie Sinaitul, Varsanufie, Filimon, Isaac Sirul și după ei, Nil Sorschy.

Toți ei, și numeroși alții, au întocmit multe capitole despre sfințita lucrare a minții pentru că, privind la adâncimea ei cea greu de pătruns, ei tindeau unul după altul să ne arate cât mai limpede calea ei. Căci aceasta (lucrarea minții) nu se pătrunde ușor, nu numai de mireni, ci chiar și de monahi, nu ca și cântarea de dinafară,

despre care s-a spus deja. Și după cum o corabie care stă la țărm, o poate încărcă și descărca oricare om, fără să întâmpine vreo piedică sau nedumerire, afară de osteneală numai, iar după ce îi dau drumul în largul mării încărcată, numai un singur cărmaciuc iscusit o poate conduce, astfel trebuie înțeleasă deosebirea dintre cântarea cea de pe dinafară și rugăciunea minții. Se cuvine Sfinților Părinți și frați să ne supunem învățaturii atâtor Sfinți Părinți, care învață despre lucrarea minții, iar nu după pilda măgarului, care învățte rășnița, să bătătorim același cerc al cântării îndelungate, fără a dori să mergem într-adevăr pe calea cea simplă a prea buneii liniștiri din minte și a rugăciunii. Sfinții aveau o astfel de osârdie pentru această sfințită lucrare, că ne poruncesc chiar să ne rugăm și pentru cei ce nu cunosc această lumină înțelegătoare din inimă, care se luminează cu numele lui Hristos Dumnezeuul nostru.

Totuși, să nu se îndoiască nimeni că, curmând o cântare îndelungată, din pricina aceasta te lipsești de pravila monahală. După cum cei ce cred în Hristos au împlinit toată legea, deși au părăsit-o, așa și cei ce schimbă multă cântare pe sfințita lucrare a minții, își împlinesc pravila întreagă. Și după cum legea îi trimite pe toți către Hristos; socotind că aceasta e ținta ei, astfel și cântarea de psalmi, împărtășindu-ne învățătura cea premergătoare, ne ridică la luarea aminte a inimii și la rugăciune, deși ea singură se micșorează, căci a ajuns la cele dorite. Iar când cineva, dintre aceia ce nu cunosc prin încercare lucrarea minții și nici nu doresc să o deprindă, născocind felurite pricini, va începe să vorbească sau să alcătuiască ceva împotriva acestei predoslovii, unul ca acesta să citească cărțile pomenite aici, pe care le-au scris Sfinții Patriarhi, sau cuvioșii Părinți, dar mai ales și această carte a Sfântului Isichie. Și cred lui Dumnezeu, că el își va odihni sufletul său, sau ca un bolnav de nevindecă, își va îndrepta hula sa asupra Sfinților Părinți care au scris astfel, sau mai bine zis asupra Duhului Sfânt, care a vorbit prin ei și acest lucru nu i se va ierta lui nici în veacul de acum, nici în cel ce vine, după cuvântul Domnului. Amin.

Răspunzând după putere, celor ce bolesc după putere și care luptă împotriva prin obiecțiuni și din dreapta și din stânga, trebuie

să ne apropiem la cele neisprăvite, luând cuvântul din vestirea cea bună a Evangheliei, care zice: "Doamne, au n-ai semănat Tu sămânță bună? Dar de unde au răsărit neghinele?". Căci după cum este cu neputință să nu se furișeze răul spre bine, așa și la această sfințită lucrare a minții se împletește și înșelarea asemenea hămoiiului (smilax) de copac. Ea își are începutul în părere și rânduiala de sine, doctorie pentru care e smerenia, cercetarea Sfințelor Scripturi și sfatul duhovnicului, iar nu depărtarea de deprinderea acestei lucrări a minții. Căci Sfântul Grigorie Sinaitul zice: că noi nu trebuie să ne temem sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu; iar dacă unii s-au răzvrătit, vătămându-și mintea apoi, să știi că au suferit acestea de la rânduiala de sine și de îngâmfare. Iar pricina îngâmfarei se cuprinde în postul fără de socotință și peste măsură, când cel care postește socoate că săvârșește o virtute, iar nu postește pentru întreaga înțelepciune (curăție), după cum a zis Avva Dorotei: acest lucru mai e prilejuit și de viața singurată. Și răsturnând pricina cea dintâi, acest sfânt zice: de aceea cel ce se liniștește trebuie să meargă pe calea cea împărătească, fiindcă cel ce întrece măsura de toate, totdeauna ușor este însoțit de părere, căreia îi urmează înșelarea. Iar curmând a doua pricină zice: celor puternici și desăvârșiți li se cuvine să se lupte singuri cu dracii și să scoată asupra lor sabia, adică cuvântul lui Dumnezeu. Iar însuși chipul și lucrarea înșelării se cuprinde în participarea vrăjmașului la pofta cea dinlăuntru a pântecului, și al doilea - în nălucirea din visările minții. Ferindu-ne de cea dintâi, el zice: deși vrăjmașul încearcă înlăuntrul pântecelui să arate chipul celor duhovnicești, în locul căldurii celei duhovnicești aducând aprinderea sa și în locul veseliei stârnind o bucurie lipsită de sens (înțeles) și o dulceată băloasă și îndeamnă să-i recunoști înșelarea lui drept harul care lucrează, însă timpul și încercarea și simțirea îl descoperă (pe vrăjmaș). Însă arătându-se primejdia celui de al doilea, ne învață zicând: iar tu când te liniștești, niciodată nu accepta, dacă vei vedea ceva, cu simțurile sau cu mintea, în afară sau înlăuntru, deși aceasta ar fi chipul lui Hristos, sau al Îngerului, sau chip de sfânt, sau lumină, sau foc și altele.

Aici nu învie (prinde viață) poticnitorul și aruncându-se, face lucrarea minții pricină de înșelare.

Se socoate că înșelarea nu se amestecă la cântarea de dinafară, însă fără îndoială, că în toate, fie în cântare, fie în rugăciune, înșelarea la fel are loc din neiscusința lucrătorilor după cum a spus Sf. Ioan Scărarul: “Să cercetăm, să măsurăm și să vedem, care anume dulceață vine la noi în timpul psalmodierii, de la dracul curvie, și care de la cuvintele cele duhovnicești și de la harul și puterea ce se cuprind în ele”. Și încă: “Cântând și rugându-te observă dulceața ce-ți vine, ca nu cumva ea să fie amestecată cu venin”. Însă bagă de seamă, nu se atinge înșelarea la fel și de cei ce cântă ca și de cei ce deprind rugăciunea; însă fiindcă cei ce nu cunosc lucrarea minții au numai o singură grijă - să isprăvească pravila cântării - iar de cugetele rele și de clocotul poftei nu se îngrijesc, apoi din pricina aceasta ei nici nu-și dau seama când pofta clocotește de la sine și când e stârnită spre ațâțarea plăcerii de amestecul (participarea) vrăjmașului, și nu știu cum să scape de el (amestecul vrăjmașului). Însă după cum zice Scriptura, glasurile vrăjmașilor le aud și primesc lovituri de la ei, însă cine sunt vrăjmașii și de ce năvălesc, acest lucru nu-l cunosc, deși pe spatele lor sau mai bine zis pe fața lor își lucrează păcătoșii fărădelegea. Pricipând din aceasta că nu lucrarea minții e pricină de înșelare, ci dimpotrivă ne deschide ochii minții, spre a deosebi și cunoaște înșelarea, pe care nimeni n-o poate pricepe în veac, fără să fi învățat această sfințită lucrare a minții, deși el ar fi un prea mare pustnic și un liniștit (isihast). E de folos să cunoască lucrătorii și aceea, că dacă cândva căldură ridicându-se din pânze, singură de la sine fără gânduri de curvie și va ajunge până la inimă, apoi nu trebuie să ne speriem de acest lucru, nici să slăbim cu duhul, ci numai să ne îndepărtăm de ea cu voința și cu mintea și s-o alungăm înapoi ca pe un lucru care nu ne trebuie. Iar dacă cineva o va primi, sau o va socoti drept harică - apoi se va înșela.

Însă lucrarea cea mai fără de înșelare din rugăciune, pentru cei începători, se cuprinde în faptul că rugăciunea minții s-o începi din inimă și s-o isprăvești în inimă, astfel ca mintea să se acopere

în adâncul inimii, iar nu în partea cea poftitoare, a spus Sfântul Patriarh Calist. Iar mai mult ca orice, trebuie luat seama, de la început, ca luarea aminte în timpul rugăciunii să nu se afle la jumătatea inimii, cu atât mai mult mai jos de inimă, ci deasupra, mintea să păzească adâncul dinlăuntrul inimii. Iar pricina acestui lucru e, după cum s-a cunoscut din încercare că dacă mintea ce săvârșește rugăciunea, de la mijlocul pieptului privește la jumătatea de inimă, apoi vrând sau nevrând, din când în când, se atinge de căldura poftei, se apropie (mintea) de pânțe. Însă dacă cunoscând-o se va depărta de ea, va suporta totuși multă osteneală și tulburare de la luarea sa aminte cea fără iscusință. Iar dacă cineva va îndrăzni să lucreze luarea aminte de jos a inimii, mintea aceluia lăsându-se cu totul în pânțe și privind de acolo în adâncul inimii și săvârșind rugăciunea, preacurvește în inima sa, aprinzându-și mădulele sale cu plăcere de preacurvie și de bună voie îl lasă pe vrăjmaș să intre înlăuntrul său, ceea ce este o înșelare vădită, de care mulți din timpul de azi, din neștiință împărțându-se și suferind de pe urma ei, au refuzat să mai deprindă lucrarea minții, zicând: această lucrare e numai pentru cei nepătimiși. Și astfel au ajuns poticnire și pentru sine și pentru toți cei ce doresc să înceapă această lucrare a minții. Mai bine ar fi fost pentru ei să-și lege o piatră de grumaz, să se înece, decât să se smintească pe sine și pe mulți lucrători, fiindcă nu și-au recunoscut nepriceperea lor și obrăznicia cea din rânduiala de sine, ci s-au făcut încă și învățători, zicând, că toți cei ce doresc să deprindă lucrarea minții, vor suferi la fel: să nu fie aceasta.

De aceea, fiecare trebuie să-și umbrească inima, cu mintea de sus și privind totdeauna în adâncul ei, să lucreze rugăciunea; căci acolo este după Scriptură lăuntrul inimii, iar nu într-o coastă a pieptului și odihnindu-se pe el (lăuntrul inimii), ca un împărat pe înălțimea tronului poate să se depărteze cu mintea de la pânțe și să izgonească căldura poftei îndărăt, dar mai ales de la înălțimea ei, să-i osebească pe toți cei ce se târăsc jos înaintea ei și de la unii să-și întoarcă fața, pe alții să-i izgonească, iar pe cei de a treia zi să-i omoare, ca pe niște prunci din Babilon de piatra care este Hristos.

Un cuvânt asupra cărții fericitului Părinte Nil Sorschi ¹

Sfinții Părinți învățându-ne să învingem patimile și să ne curățim inima de cugetele cele rele, numai prin poruncile lui Hristos, hotărâsc ca lucrătorii să aibă drept două arme din cele mai puternice următoarele: frica de Dumnezeu și aducerea aminte de prezența lui Dumnezeu, după cele spuse: *“de frica Domnului e îndepărtat orice rău”*, și *“Văzut-am pe Domnul pururea înaintea mea, ca să nu mă clatin”*. Ne mai sfătuiește să ne aducem aminte de moarte și de gheenă, precum și de citirea Sfintelor Scripturi.

Toate acestea sunt bune pentru bărbații plini de virtuți și evlavioși; însă asupra celor nesimțitori și împietriți și gheena însăși și chiar arătarea pipăită a lui Dumnezeu Însuși nu va aduce nici o frică. Pe lângă aceasta și mintea însăși la monahii cei începători se tocește în curând de amintirea acestora și fuge de ele ca albina de mirosul fumului.

Iar dacă amintirea despre ele e bună și folositoare în ceasul luptei, însă în afară de acest lucru bun, cei mai înduhovniciți și încercați părinți au descoperit un altul mult mai mare și neasemănător mai bun, care poate să-i ajute chiar și pe cei neputincioși.

Și asemănare și chip al binelui celui dintâi sunt cei ce macină la râșniță cu mâinile și puterea lor; iar al binelui celui de al doilea, cei ce macină la moară cu ajutorul apei și a feluritelor născociri;

¹ Cuviosul Nil Sorschy, nevoitor rus din secolul. XV, care a călătorit câțiva ani în Orient, prin mănăstirile din Athos și Constantinopol, înapoiindu-se în Rusia, a devenit săditorul lucrării minții vieții monahale de schit cu o riguroasă neagonisire. Pentru ucenicii săi el a scris o carte care se numește *“Predanie către ucenicu său despre viața de schit”* (poate ar fi mai bine “ascetică”). Această carte e recomandată de povătuitorii rugăciunii minții, ca o îndrumare neapărat trebuincioasă pentru nevoitorii începători. Noi nu cităm extrase din ea, însă o recomandăm să o citească toți acei care se interesează de lucrarea minții. Ea e scrisă în limba veche slavă, bisericească. Însă este redată amănunțit și în limba rusă de Episcopul Justin: *“Cuviosul și de Dumnezeu purtătorul, părintele nostru Nil, nevoitorul de la Sora și așezământul lui pentru viața ascetică.”* Ed. Mănăstirii Sf. Pantelimon din Athos, Moscova, an.1902

după cum apa singură de la sine pune în mișcare roțile și piatra, așa și preadulcele nume al lui Iisus, unit cu aducerea aminte de Dumnezeu cel prezent, Cel ce viețuiește în toată plinătatea în Iisus, înalță mintea spre rugăciune, lucru despre care mărturisește marele în teologie Isichie, zicând: “sufletul ajutat și îndulcit de Iisus, cu o oarecare bucurie și dragoste și mărturisire, înalță laudă Binefăcătorului, mulțumind și chemându-L cu veselie”. Și încă: “cum e cu putință să petreci viața de acum fără de mâncare și băutură, la fel e cu neputință fără paza minții să ajungă sufletul la ceva duhovnicesc și plăcut lui Dumnezeu, sau să scape de păcatul cel de gând, deși cineva ar fi și silit de frica chinurilor să nu mai greșască”. Și încă: “cugetele, care împotriva voinții noastre, au pătruns, s-au întărit și stau în inimă, le poate alunga numai rugăciunea lui Iisus făcută din adâncul inimii.

Marele Stareț, cuviosul părintele nostru Nil pustnicul de la Sora, care prin încercare, a pătruns taina unei astfel de rânduiri și a deprinderii rugăciunii din minte, a alcătuit această carte, arătând în ea începutul lucrării minții și biruința noastră și înfrângerea potrivnicilor nevăzuți. Căci prin cel dintâi mijloc (fără lucrarea minții), deși s-ar înfăptui un succes oarecare, însă foarte încet și cu osteneală. Iar prin acest al doilea mijloc, ostentorul degrabă și ușor se apropie de Dumnezeu, a spus Sfântul Grigorie Sinaitul. Acolo e o rugă, o învățătură și o lucrare a poruncilor numai pe dinafară, iar aici e și una și alta: pază pe dinafară și de dinlăuntru.

Deci, când un monah începător, după ce s-a lepădat de lume și a săvârșit păcatele cele mari și de moarte, ca făgăduință în fața lui Dumnezeu, să se abată nu numai de la păcatele cele mici de fiecare zi și iertabile, despre care Însuși Domnul ne-a poruncit să ne rugăm neîncetat, ci și de lucrarea însăși a patimilor celor păcătoase și cugetelor celor rele și intrând cu mintea sa în lăuntru inimii, va începe să cheme pe Domnul Iisus asupra întregii puteri a vrăjmașului și asupra oricărui rău cuget; sau dacă din neputința sa va primi îndemnul vrăjmașului, însă călcând poruncile lui Hristos, va cădea către Domnul cu o rugăciune din inimă, căindu-se, ocărându-se și va petrece în această stare chiar până la sfârșitul său, căzând și

ridicându-se, învingându-se și învingând și cerând zi și noapte apărare împotriva potrivnicului său - unuia ca acesta oare nu-i va fi dată o nădejde nerușinată ca să capete mântuirea? Căci sunt, după cum ne învață cercarea, la cei ce se nevoiesc căderi (nu spre moarte) gândite și simțite, precum: cu gândul, cu iuțimea și pofta, de la întocmirea cea în trei părți a sufletului; sau prin simțirile trupului, adică: văzul, auzul, cuvântul, gustul, pipăitul și mirosul. Și chiar celor mai mari bărbați nu le este cu puțință să scape până la sfârșit, de aceste păcate de fiecare zi, ce nu sunt spre moarte, începutul cărora e în cuvânt, gând, neștiință, uitare, nevoie, voie, întâmplare, care se iartă de harul lui Hristos cel de toate zilele, după cum a spus Sfântul Casian. Iar dacă cineva din puținătatea de duh, va spune că Sfântul Casian gândește astfel numai dintre sfinți, care se curăță cu harul lui Hristos, de păcatele zilnice, iar nu despre cei începători și pătimiși, apoi lasă să aibă loc și o astfel de părere. Însă trebuie a judeca și a rezolva acest lucru mai cu seamă pe temeiul Sfintelor Scripturi, care lămuresc în ce fel fiecare începător și pătimăș e osândit pentru aceste păcate și patimi de toate zilele, supunându-se chinurilor celor de veci și cum poate din nou să capete iertare prin harul lui Hristos ca și toți sfinții, prin pocăința și mărturisirea înaintea lui Dumnezeu, cea de fiecare clipă.

Este câte unul, zice Sfântul Dorotei, care lucrează din patimă, care auzind un cuvânt, se supără și răspunde cu cinci sau zece cuvinte la unul și dușmănește și se mânie și după ce a trecut amărăciunea, continuă să gândească răul asupra celui de i-a zis un cuvânt jignitor și ținând minte răul asupra lui, se întristează că nu i-a zis mai mult, decât îi spusese deja, și-și pregătește cuvinte mult mai aspre, ca să i le spună și tot timpul îi pare rău: de ce nu i-am răspuns așa, și încă am să-i mai spun așa și mereu se mânie. Aceasta este o întocmire când a ține o răutate ajunge un obicei. Dumnezeu să ne scape de o astfel de întocmire: căci ea e vinovată de chinurile cele veșnice. Dar este și un altul, care se supără de un singur cuvânt și la fel răspunde cu cinci sau zece cuvinte la unul singur și se întristează că n-a zis încă alte trei cuvinte usturătoare și se întristează și ține minte răul. Însă trec câteva zile și el se schimbă: altul petrece

într-o astfel de stare câte o săptămână și apoi încetează; iar altul se mărginește numai cu o zi; iar altul batjocorește, dușmănește, se mânie și mânie pe alții și îndată se schimbă. Iată câte întocmiri osebite, și ele toate se află sub osânda iadului, atâta timp cât continuă să lucreze.

Din toate exemplele acestea, precum și din altele, se poate vedea limpede, de ce cel pătimăș nu se poate curăți, prin harul cel de toate zilele al lui Hristos, de păcatele socotite mici și nu de moarte.

Trebuie de hotărât acum, în ce fel de împrejurări sunt iertate astfel de păcate celor începători și pătimiși. Același Avva Dorotei a zis: se întâmplă că unul se mânia în sine când-aude ceva de ocară, însă nu pentru că a primit ocară, ci pentru că n-a răbdat ocară. Unul ca acesta are întocmirea celor ce se nevoiesc, care se împotrivesc patimii. Altul se nevoiește și se ostenește, iar la urmă e biruit de puterea patimii. Unul nu vrea să răspundă cu rău, însă e târât de obișnuință. Altul își ia asupra sa nevoia să nu vorbească nimic rău, însă se necăjește de ocară primită și se muștră pe sine, căci se necăjește și se căiește de aceasta. Altul însă, deși nu se necăjește că a primit ocară, însă nici nu se bucură. Toți aceștia sunt din cei ce se împotrivesc patimilor; ei cu voia lor se luptă cu patima, nu vor să lucreze după hatârul ei și se necăjesc și se nevoiesc. Iar Părinții au zis că orice lucru, pe care nu-l voiește sufletul, e foarte trecător. Vă voi spune și o pildă, cui se aseamănă cel ce lucrează după patimă și o primește pe ea; el e asemenea unui om, care fiind lovit de vrăjmașul său cu o săgeată, o ia cu mâinile sale și și-o înfige în inimă. Iar cel ce se împotrivește patimii, e asemenea celui improșcat de săgețile vrăjmașului rău, însă fiind îmbrăcat într-o platoșă nu primește rane. Unul ca acesta, deși e pătimăș, însă poate să capete iertare prin harul lui Hristos, de acele păcate de fiecare zi, care se fac fără de voie și nu cu intenție și despre care Domnul a poruncit Sfântului Petru să ierte până la “șapte zeci de ori câte șapte” în fiecare zi.

Întărind acestea, Sfântul Atanasie Sinaitul zice: cunoaștem și cugetăm despre cei ce primesc Sf. Taine ale Trupului și Sângelui Domnului, că dacă cu unele păcate mici și ușor de iertat, ca: cele cu limba, sau auzul, sau cu văzul fiind amintiți sau de iuțime, sau

de altceva asemănător, căindu-se de aceasta și mărturisindu-se lui Dumnezeu și astfel primesc Sfintele Taine, credem că spre curățirea păcatelor le este lor primirea Sfintelor Taine. Același lucru l-a spus și Sf. Pimen: prefer pe omul care a păcătuit și se pocăiește celui ce nu păcătuiește și nu se pocăiește.

Dar fiindcă la început s-a vorbit despre o învingere meșteșugită a patimilor, prin rugăciunea minții și porunci, apoi se cuvine să expunem cât mai clar, chiar mersul însuși al luptei din minte cu patimile. Deci, de vine ispita vrăjmașului sub chipul unei patimi sau al unui cuget rău, lucrătorul cheamă pe Hristos împotriva lui și pierde diavolul cu momeala lui. De cade cineva, din neputință, cu gândul, cu cuvântul, cu iuțimea sau cu pofta trupească, - îl roagă pe Hristos, mărturisindu-se și căindu-se înaintea lui. De este cuprins de trândăvie sau întristare, care îi strâmtorează mintea și inima, se întoarce spre aducerea aminte de moarte și gheenă și de Dumnezeu cel ce este pretutindenea și ostenindu-se puțin cu acestea, Îl cheamă pe Hristos. După aceea, scăpând de război, din nou roagă pe Hristos să fie milostiv cu el, pentru păcatele cele de voie și cele fără de voie și cu inimă curată și în vreme de război și de pace sufletească aleargă către Hristos, și Hristos pentru el e totul, în toate întâmplările, atât cele bune cât și cele rele. Și unul ca acesta nu e momit de părerea că el face o nevoie oarecare, rugându-se sau plăcând lui Dumnezeu: căci toată ruga lui își are ca începutul și sfârșitul său, frica de chinuri și pocăința de păcate: căci unul este înțelesul rugăciunii celei de dinafară și altul al celei de dinlăuntru. Acela împlinind cântarea după cantitate, nădăjduiește spre Dumnezeu, iar părăsind-o, se osândește pe sine; iar acesta, rănit de conștiință pentru păcatele din fiecare clipă, despre care s-a spus și suferind năvălirea ispitelor vrăjmașului, totdeauna strigă către Hristos; purtând în minte vorba următoare: "dacă vei sui chiar întreaga scară a desăvârșirii, roagă-te pentru iertarea păcatelor". Și încă: "vreau să rostesc cinci cuvinte cu mintea, decât o mie cu limba". Și astfel, în afară de orice îndoială, îndeplinește cele spuse de Sfântul Dorotei, în ce privește împotrivirea la patimi; ba chiar ceva mai mult fiindcă numai un sfânt statornicește împotrivirea patimilor înainte de necaz, aducându-și aminte de pilda că unii ca aceștia

sunt, asemenea celor săgetați de vrăjmași, însă fiind îmbrăcați în platoșă nu capătă răni. Iar acestea, Sfântul le-a primit de la Proorocul: iată, zice, s-a necăjit și a plecat trist și voi vindeca rănilile lui. La fel și Gură de Aur a spus: dacă te vei necăji pentru păcate, apoi și tu vei căpăta o mare ușurare. Iar aici nu e numai necazul, ci și rugăciunea și zdrobirea și pocăința și intenția bună de a păzi poruncile, și suspinarea, și mărturisirea. La fel ne învață și însăși rugăciunea celor ce merg spre somn, zicând: “de m-am jurat cu numele Tău, sau l-am hulit pe el în gândul meu, sau am ocărât, sau am clevetit pe cineva în mânia mea, sau am întristat sau m-am mâniat pentru ceva” și celelalte aduceri aminte de păcatele iertabile și fără de voie, care li se întâmplă celor care învață lucrarea minții. Văzând aceste căderi în păcat de fiecare ceas și socotind că în fiecare care învață această sfințită lucrare, trebuie să fie curat de unele ca acestea, mulți nu vor chiar nici ochii să-și îndrepte spre lucrarea minții: însă acest lucru nu e așa, după cum a și fost arătat deja. Dar numai că fiecare e slobod să lucreze și după patimile sale, și atunci aceleași patimi și păcate le sunt unuia spre viață, iar altuia spre moarte; unul din pricina lor ajunge la smerenie și la cunoașterea neputinței sale și la pocăință, iar altul din obrăznicia sa la împietrire și la pieirea veșnică. Iar dacă cineva va zice că se poate curăți de păcate de acest fel și fără lucrarea minții, prin harul lui Hristos, prin pocăință, acelaia, repetând toate cele scrise aici, i se dă un astfel de răspuns: O, tu, astfel de om, pune înaintea mea pe de o parte poruncile lui Hristos, iar pe de altă parte și rugăciunea neîncetată pentru lăsarea păcatelor noastre. Dă-mi și gândul sincer să nu mai calci chiar nici o singură poruncă, adică să nu poftesci, să nu te mâni, să nu osândești, să nu clevetești; să nu minți, să nu vorbești în deșert, să iubești pe vrăjmași, să faci bine celor ce te urăsc, să te rogi pentru cei ce-ți fac strâmbătate; de asemenea să te ferești de iubirea de plăceri, iubirea de arginți, de gânduri desfrânate, de întristare, de slavă deșartă și neascultare și pur și simplu de toate păcatele și cugetele cele rele. Și, cu astfel de intenție apropie-te ca să deprinzi lucrarea minții și ia aminte cu stăruință de câte ori, în fiecare zi, vei călca poruncile împotriva voinței tale, și de câte păcate, patimi și cugete rele vei fi rănit. Ia-ți de pildă și pe văduva aceea, care zi și noapte cădea înaintea judecătorului, și începe

a striga către Hristos, în fiecare ceas, pentru fiecare poruncă călcată de tine și pentru fiecare patimă și cuget rău de care ești învins. Pe lângă toate acestea, ia-ți Sfânta Scriptură drept sfătuitor bun. Și petrecând un timp oarecare în astfel de îndeletniciri evlavioase, vino și-mi încredințează ce vei vedea în sufletul tău. Oare nu vei recunoaște și tu că e un lucru cu neputință la o astfel de luare aminte numai prin rugăciunea de dinafară, fără singura lucrare a minții? Căci ea îl învață pe lucrătorul său astfel de taine și-i vestește sufletului lui, că lăsând cântarea multă de Psalmi, canoanele și troparele și îndreptând toată silința numai spre rugăciunea minții, el nu-și pierde pravila sa, ci dimpotrivă o înmulțește. Și fiindcă legea avea putere și scopul (de gând) ca să-i aducă pe toți către Hristos, deși prin aceasta ea parcă se micșora singură, astfel și cântarea multă îl trimite pe lucrător la rugăciunea minții, iar nu se extinde asupra întregii vieți monahale. Ba chiar și încercarea unei astfel de cântare îl învață pe om când el, rugându-se, simte o opreliște oarecare între sine și Dumnezeu, ca un zid de aramă după prooroc, care nu-i îngăduie minții lui să privească limpede către Dumnezeu în rugăciune, nici să-și adune luarea aminte în inimă, în care s-au sălășluit toate puterile sufletului și izvorul cugetelor bune și rele.

Făcându-vă cunoscute predosloviile Starețului Vasilie Schimonahul, mai aduc:

Capetele Starețului Paisie Velicicovschi despre rugăciunea minții

PREDOSLOVIE

A ajuns până la mine cele de pe urmă, că unii din sinul monahal¹ îndrăznesc să hulească dumnezeiasca, pururea pomenita și de Dumnezeu făcuta rugăciune a lui Iisus, lucrată în chip sfințit cu

1. În timpul starețului Paisie, cel mai însemnat hulitor al rugăciunii minții, era un oarecare monah-filazof cu mintea deșartă, care petrecea în munții Moșeni din Moldova. Împotriva lui mai ales a și fost seria "Sulul", cum numise Starețul Paisie articolul său.

mintea în inimă, bizuindu-și o astfel de boală a limbii lor pe nisipul cugetării celei deșarte, fără de nici o mărturie. Îndrăznesc să spun, că spre aceasta îi înarmează vrăjmașul, ca prin limbile lor, cu o armă a lui să prihănească această lucrare prea fără de prihană și dumnezeiască și prin orbirea minții lor să întunece acest soare al gândurilor. De aceea, deplângând o astfel de cugetare rea a acestor ce rătăcesc din pânțece (de la naștere) și vorbesc minciună (Ps. 57, 4), și temându-mă ca nu cumva vreunul dintre cei neîntăriți întru înțelepciune, auzind astfel de basme, să nu cadă asemenea lor în groapa hulirii de rău și să nu păcătuiască de moarte înaintea lui Dumnezeu, hulind învățătura prea multor Părinți ai noștri purtători de Dumnezeu, care mărturisesc și învață despre această dumnezeiască rugăciune din luminarea harului dumnezeiesc și pe lângă acestea, nesuferind mai mult a auzi vorbe hulitoare asupra acestei lucrări prea fără de prihană și pe deasupra convins de rugămintea râvnitorilor acestei lucrări mântuitoare de suflete - eu m-am hotărât, deși acest lucru întrece mintea mea cea neputincioasă și slabele mele puteri, chemând într-ajutor pe prea dulcele meu Iisus, fără de care nimeni nu poate face ceva, spre răsturnarea priceperii celei cu nume mincinos a celor cu mintea deșartă și spre întărirea turmei celei alese de Dumnezeu a fraților celor ce s-au adunat în numele lui Hristos în mănăstirea noastră, să scriem puțin ceva despre dumnezeiască rugăciune a minții cu citate din învățătura Sfinților Părinți, pentru o încredințare tare, neclintită și fără îndoială în privința ei.

Fiind praf și cenușă, plec genunchii cei de gând ai inimii mele, înaintea măreției slavei Tale celei dumnezeiești și Te rog pe Tine, întru tot dulcele meu Iisus, Unule-născut, Fiul și Cuvântul Lui Dumnezeu, strălucirea slavei și chipul ipostazei Părintești, luminează mintea mea cea întunecată și cugetul și dăruiește Harul Tău, ticălosului meu suflet, ca această osteneală a mea să fie spre slava preasfântului Tău nume și spre folosul acelora, care vor prin sfințita lucrare a rugăciunii minții, să se lipească cu mintea de Tine, Dumnezeul nostru și să Te poarte pe Tine mărgăritarul cel fără de preț, neîncetat în sufletul și inima lor și spre îndreptarea acelora care, din necunoștința lor cea fără de margini, au îndrăznit să hulească această dumnezeiască lucrare!

CAPITOLUL I

Despre rugăciunea minții, care este lucrarea Sfinților Părinți din vechime și împotriva hulitorilor acestei rugăciuni sfințite și prea fără de prihană

Să fie știut că, această lucrare dumnezeiască a sfințitei rugăciuni din minte, a fost un lucru neîncetat al purtătorilor de Dumnezeu, părinți ai noștri celor din vechime și în multe locuri pustii și în mănăstirile cele de obște, ea a strălucit ca un soare pentru monahi; în muntele Sinai, în Schitul din Egipt, în muntele Nitriei, în Ierusalim și în mănăstirile care sunt în jurul Ierusalimului și - simplu spus - în tot Orientul, în Țarigrad, în muntele Athos și pe insulele mărilor, iar în ultimul timp, prin harul lui Hristos și în Rusia cea Mare. Prin această luare aminte a minții din sfințita rugăciune, mulți dintre purtătorii de Dumnezeu Părinții noștri, aprinzându-se de focul serafimic al dragostei către Dumnezeu și după Dumnezeu către aproapele, au devenit cei mai riguroși paznici ai poruncilor lui Dumnezeu și curățându-și sufletele lor și inimile de toate păcatele omului celui vechi, s-au învrednicit să fie vase alese ale Sfântului Duh. Umplându-se de felurite daruri dumnezeiești ale Lui, ei, după viața lor, au fost niște luminători și stâlpi de foc pentru lumea întreagă și, făcând nenumărate minuni cu lucrul și cu cuvântul, au adus la mântuire o mulțime nenumărată de suflete omenești. Dintre ei anume, mulți fiind mânați de o insuflare tainică dumnezeiască au scris cărțile învățăturilor lor despre această dumnezeiască rugăciune a minții, după puterea dumnezeieștilor Scripturi ale Vechiului și Noului Testament, pline de înțelepciunea Sfântului Duh. Și acest lucru s-a petrecut dintr-o anumită pronie a lui Dumnezeu, ca nu cumva în vremurile cele de pe urmă, această lucrare dumnezeiască să ajungă la uitare. Multe din aceste cărți, prin îngăduința lui Dumnezeu, pentru păcatele noastre au fost

nimicite de Saracini, care au cucerit împărăția Grecilor iar unele din purtarea de grijă a lui Dumnezeu, s-au păstrat până în timpurile noastre.

Împotriva pomenitei lucrări dumnezeiești a minții și păzirii raiului din inimă, nimeni, niciodată, dintre cei drept credincioși n-a îndrăznit să rostească hule; ci totdeauna, toți s-au purtat cu ea cu cinste mare și cu o evlavie peste măsură, ca și cu un lucru plin de tot folosul cel duhovnicesc. Însă începătorul răutății și potrivnicul oricărui lucru bun - diavolul -, văzând că mai mult prin această lucrare a rugăciunii din minte cinul monahal, alegându-și partea cea bună, șade printr-o dragoste neîntreruptă la picioarele lui Iisus, propășind întru desăvârșirea poruncilor lui Dumnezeu și prin aceasta ajunge lumină și luminarea pentru lume, a început să se topească de pizmă și să întrebuițeze toate uneltirile sale ca să prihănească și să hulească această lucrare mântuitoare de suflete și, dacă se poate, s-o nimicească cu desăvârșire de pe fața pământului. Și după cum s-a spus mai sus, prin Saracini asemănători lui întru totul, nimicea cărțile și mai mult, în grâul cel curat și ceresc al acestei lucrări semăna neghinele sale cele stricătoare de suflete, ca prin căi fără de judecată să aducă hula asupra acestui lucru mântuitor, prin faptul că cei cu rânduiala cea de sine, care se ațrăgeau de această lucrare, din pricina înălțării lor, în loc de grâu secera spini și în loc de mântuire își aflau pierzarea. Și cu aceasta încă nu s-a mulțumit diavolul, ci a găsit în părțile Italiei, balaurul din Calabria, pe înaintemergătorul lui antichrist, prin mândrie întru totul asemănător diavolului, pe ereticul Varlaam și sălășluindu-se în el cu toată puterea sa, l-a îndemnat să hulească credința noastră drept slăvitoare, după cum se scrie amănunțit despre acest lucru în Triodul de post, în Sinaxarul Duminica a doua a Sfântului și marelui post. Între altele el a îndrăznit, în chip felurit și cu limba și cu mâna, să hulească și să respingă sfințita rugăciune a minții, după cum scrie despre acest lucru, în cartea sa cea Sfântă, în capitolul 31, cel dintre sfinți, părintele nostru Simeon Arhiepiscopul Tesalonicului, ale cărui cuvinte autentice le și înfățișez aci, care zice astfel: "Acest ticălos de Varlaam, mult a hulit și a scris împotriva sfințitei rugăciuni și asupra dumnezeiescului har și strălucirii celor de pe Tabor

(Matei 17, 5). Nepricepând și chiar nefiind în stare să priceapă (și cum poate să priceapă acest lucru, acela care a înnebunit cu mintea și în nălucirea minții e unit cu cel trufaș?), ce înseamnă cuvintele: neîncetat vă rugați (I Tesal. 5, 18), nici ceea ce înseamnă cuvintele: ruga-mă voi cu Duhul, ruga-mă voi și cu mintea (1 Cor.14, 15); de asemenea lăudând și cântând în inimile noastre Domnului (Col. 3,16); și că a trimis Dumnezeu pe Duhul Fiului Său, adică harul în inimile voastre, strigând: Avva, Părinte (Gal. 4, 6); la fel: vreau să grăiesc cu mintea mea cinci cuvinte decât zece mii de cuvinte cu limba (1 Cor.14, 19), el a respins și rugăciunea minții sau, mai bine zis chemarea Domnului, care este și mărturisirea lui Petru, care a zis: *“Tu ești Hristos Fiul lui Dumnezeu celui viu”* (Matei 16, 16), precum și cele predate de Domnul Însuși, Care zice în Evanghelie; *Dacă veți cere ceva în numele Meu de la Tatăl, vă va da vouă* (Ioan 15; 16); de asemenea: *cu numele Meu, draci vor scoate* (Marcu 16, 17), și celelalte. Doar numele lui este viața cea de veci; *“iar acestea zice, s-au scris ca să credeți că Iisus este Hristos, Fiul lui Dumnezeu și crezând, viață să aveți în numele Lui”* (Ioan 20, 31); și Duhul Sfânt ne învață a chema pe Hristos: nimeni nu poate zice lui Iisus Domn, decât numai prin Duhul Sfânt (1 Cor. 12, 3): dar de acest lucru s-a spus de mii de ori.

Și ce a reușit prin întreprinderea sa șarpele cel începător al răutății, cu fiul pierzării de trei ori afurisitul eretic Varlaam, pe care, după cum am spus, l-a învățat să hulească împotriva sfințitei rugăciuni a minții? A reușit, prin hula lui, să întunece lumina acestei lucrări a minții și, după cum a nădăjduit el, s-o nimicească până la sfârșit? Nicidecum. Însă boala lui s-a întors pe capul lui. În acel timp, marele luptător și apărător al buneii credințe, prealuminatul între sfinți, părintele nostru Grigorie, Arhiepiscopul Tesalonicului, Palama, care într-o desăvârșită ascultare și într-o neîncetată îndeletnicire sfințită cu rugăciunea minții, ca un soare a strălucit în Sfântul Munte Athos, cu darurile Sfântului Duh, încă mai înainte de a se sui pe scaunul Arhieresc al acestei Biserici, întru domnia dumnezeiescului împărat Andronic Paleologul, în cetatea cea împărătească, în renumita mare Biserică a înțelepciunii lui

Dumnezeu, la Sinodul ce s-a adunat împotriva ereticului Varlaam pomenit mai sus, umplându-se de Duhul lui Dumnezeu, îmbrăcându-se într-o putere de sus de nebiruit, a astupat gura aceluia deschisă împotriva lui Dumnezeu, și l-a rușinat până la sfârșit și toate ereziile lui și toate hulele lui, prin cuvintele și scrierile pline de foc, le-a ars ca pe niște vreascuri și în cenușă le-a prefăcut. Și acest eretic Varlaam, împreună cu Achindin și cu toți cei de un gând cu ei, de Biserica lui Dumnezeu cea Sobornicească de trei ori a fost dat anatemii. Însă și până azi de aceeași Biserică în săptămâna ortodoxiei, împreună cu ceilalțieretici el se afurisește astfel: lui Varlaam și lui Achindin și urmașilor și succesorilor lor - anatema de trei ori.

Priviți aici, prietenilor, care îndrăzniți să huliți rugăciunea minții și vedeți, cine a fost hulitorul ei cel dintâi; oare nu ereticul Varlaam, dat de Biserică anatemii de trei ori și care va fi afurisit în veac? Oare nu vă împărtășiți și voi cu hula voastră cea rea, cu acest eretic și cu cei de un gând cu el? Oare nu vă cutremurați cu sufletul vostru că veți cădea sub afurisania Bisericii la fel ca el, și veți fi înstrăinați de Dumnezeu? Ridicându-vă împotriva celui mai sfințit lucru și amintind prin hula voastră cea rea, sufletele apropiatilor voștri celor neîntăriți între pricepere, oare nu vă înspăimântați de îngrozirea cea înfricoșată a lui Dumnezeu din Evanghelie? Oare nu vă temeți, după cuvântul Apostolului: *“Înfricoșat este să cazi în mâinile Dumnezeului celui viu”* (Evr. 10, 31), să cădeți pentru aceasta, dacă nu vă veți pocăi, sub osânda cea vremelnică și cea veșnică? Ce fel de pricină cu bun chip ați născocit voi, ca să huliți acest lucru prea fără de prihană și prea fericit? Sunt nedumerit cu desăvârșire. Oare socotiți că chemarea numelui lui Iisus, nu vă este de folos? Însă nici a ne mântui nu avem putință în altceva oarecare decât numai în numele Domnului nostru Iisus Hristos. Ori mintea omenească, prin care se lucrează rugăciunea, e prihănită? Însă acest lucru este cu neputință. Doar Dumnezeu l-a făcut pe om după chipul Său și după asemănare; iar chipul lui Dumnezeu și asemănarea e sufletul omului, care după ce a fost zidit de Dumnezeu, e curat și fără de prihană; deci și mintea, care e simțirea cea mai de seamă a sufletului, ca și vederea în trup e la fel fără de prihană. Dar nu

cumva inima pe care mintea ca pe un altar, aduce lui Dumnezeu jertfa tainică a rugăciunii; e vrednică de hulă? Nicidecum. Fiind zidirea lui Dumnezeu ca și întreg trupul omenesc, ea e bună. Iar dacă chemarea numelui lui Iisus e mântuitoare, iar mintea și inima omului sunt lucrarea mâinilor lui Dumnezeu, apoi ce păcat e pentru om să înalțe cu mintea rugăciunea din adâncul inimii, către preadulcele Iisus și să ceară milă de la El? Oare nu pentru atât huliți și respingeți rugăciunea minții, că socotiți că Dumnezeu nu aude rugăciunea tainică ce se săvârșește în inimă, ci o aude numai pe aceea care e rostită de gură? Însă aceasta e o hulă împotriva lui Dumnezeu; doar Dumnezeu e cunoscător de inimi și cunoaște în amănunțime, cele mai subțiri gânduri ale inimii și chiar cele din viitor și le știe pe toate ca un Dumnezeu și Atotștiutor. Dar și El Însuși cere ca o jertfă curată și fără de prihană anume această rugăciune tainică, înălțată din adâncul inimii, poruncind: *iar tu când te rogi, intră în camera ta și închizând ușile tale, roagă-te Tatălui tău care e în taină; și Tatăl tău care vede în ascuns, îți va răsplăti ție la arătare* (Matei, 6, 6) pe care cuvinte, gura lui Hristos, luminătorul cel a toată lumea Dascălul ecumenic, Sfântul Ioan Gură de Aur, în omilia a 19-a, la Evanghelia lui Matei, cu înțelepciunea Sfântului Duh dată de Dumnezeu le referă, nu acea rugăciune care se face numai cu gura și cu limba, ci la cea mai tainică rugăciune, care se înalță fără de glas, din adâncul inimii, pe care el ne învață s-o facem nu cu mișcări ale trupului și nu cu strigăte ale glasului, ci cu o voință stăruitoare, cu toată liniștea, cu înfrângerea gândurilor și cu lacrimi lăuntrice, cu o îndurerare a sufletului și cu zăvorârea ușilor celor de gând. Și aduce spre mărturie, despre această rugăciune din dumnezeiască Scriptură pe văzătorul de Dumnezeu Moise, pe Sfânta Ana și pe dreptul Avel, zicând așa: dacă te îndurerezi cu sufletul, nu poți să nu și strigi, pentru că a te ruga și a cere așa cum am spus eu, e potrivit numai pentru cel îndurerat. Și Moise, îndurerat, s-a rugat așa și durerea lui era auzită, de aceea îi și zice Dumnezeu: *“De ce strigi către Mine?”* (Exod, 14, 5). Și Ana iarăși a împlinit tot ce a vrut, iar glasul ei nu se auzea pentru că striga inima ei. Iar Avel, nu tăcând ci chiar murind se ruga și

sângele lui slobozea glas mai tare decât glasul unei trâmbițe. Suspină și tu la fel cu Moise sfântul, nu te opresc. Sfășie-ți, după cum a spus Proorocul, inima ta dar nu hainele. *“Din adânc strigă pe Dumnezeu, din adâncuri, zice, am strigat către Tine, Doamne; de jos, din inimă, scoate-ți glasul; fă din rugăciunea ta o taină”*. Și mai jos: “Doar nu te rogi oamenilor, ci lui Dumnezeu, care este pretutindenea, care aude înainte de a fi glasul și care cunoaște gândurile cele nerostite; dacă te rogi astfel, vei căpăta o mare răsplată. Tatăl tău, zice cel ce vede într-ascuns, îți va răsplăti la arătare”. Și mai jos: “fiindcă El e nevăzut, apoi vrea ca și rugăciunea ta să fie astfel”.

Vedeți dar prietenilor, că după mărturia nebiruitului stâlp al Ortodoxiei, asta e o altă, afară de cea rostită cu gura rugăciune tainică, nevăzută, fără de glas înălțată din adâncul inimii către Dumnezeu, pe care Domnul o primește ca pe o jertfă curată, întru miros de bună mireasmă duhovnicească; se bucură de ea și se veselește, văzând că mintea, pe care trebuie mai ales s-o închinăm lui Dumnezeu, se unește cu El prin rugăciune. De ce vă înarmați limba voastră cu hulă împotriva acestei rugăciuni, mărturisită cu gura lui Hristos de sfântul, zic, Ioan Gură de Aur, hulind, vorbind de rău urând, batjocorind, respingând și îndepărtându-se ca de un lucru oarecare, spurcat și pe scurt zic, nesuferind să și auziți? Groază și cutremur mă cuprinde din pricina acestui început al vostru necuvântător.

Însă încă, căutând pricina hulei voastre, vă întreb: oare nu pentru atât huliți această rugăciune mântuitoare, că poate vi s-a întâmplat să vedeți sau să auziți că cineva dintre lucrătorii acestei rugăciuni și-a ieșit din minți, sau a primit vreo înșelare drept adevăr, sau a suferit vreo vătămare oarecare sufletească? Și de aceea vi s-a părut vouă că rugăciunea minții e pricină de o astfel de vătămare? Însă nu, nu! De fapt însă acest lucru, deloc nu-i așa. Sfințita rugăciune a minții, după părerea scrierilor Purtătorilor de Dumnezeu părinți, lucrată prin harul lui Dumnezeu, îl curăță pe om de toate patimile, îl îndeamnă spre cea mai sânguincioasă păzire a poruncilor lui Dumnezeu și de toate săgețile vrăjmașilor și înșelările, îl păzește nevătămat. Iar dacă cineva îndrăznește să lucreze această rugăciune

cu rânduială de sine, nu după puterea învățaturii Sfinților Părinți, fără întrebare și fără sfatul celor încercați și fiind îngâmfat, pătimas și neputincios, viețuiește fără de ascultare și supunere și pe lângă aceasta aleargă numai viață în pustie, a căreia nici numele nu e vrednic să le vadă, pentru rânduială de la sine: numai că unul ca acesta, într-adevăr, afirm și eu, lesne cade în toate cursele și înșelările diavolești. Deci ce? Oare rugăciunea aceasta e pricină de o astfel de înșelare? Nicidecum. Iar dacă voi pentru aceasta prihăniți rugăciunea cea de gând, apoi pentru voi să fie prihănit și cuțitul, dacă i s-ar fi întâmplat unui copil mic, jucându-se, din pricina nepriceperii, să se înjunghie. La fel după voi, ar fi trebuit și ostașii să fie opriți de a purta sabie, pe care o ridică împotriva vrăjmașilor, dacă i s-ar fi întâmplat unui ostaș fără de minte să se înjunghie cu sabia sa. Însă după cum cuțitul și sabia nu sunt pricina nici unui păcat ci numai vădesc nebunia celor ce s-au înjunghiat cu ele, așa și sabia duhului, sfințită zic, rugăciunea minții, nu e vinovată de nici un păcat, ci rânduiala de sine și mândria celor ce cu rânduială de sine sunt pricina înșelărilor drăcești și a oricărei vătămări sufletești.

Dar de ce mai întrebi de pricinile hulirii voastre rele asupra acestei sfințite rugăciuni, de parcă aș nedumeri până acum? Știu, desigur, o prietenilor! Știu cea mai de seamă pricină a boalei de la limba voastră: întâia, citirea voastră a Sfintelor Scripturi nu e după porunca lui Dumnezeu, adică nu e cu cercetare: a doua, neîncrederea în învățătura Sfinților Părinților noștri, care învață despre această dumnezeiască rugăciune a minții cu înțelepciunea Duhului, cea dată lor de Dumnezeu, după puterea Sf. Scripturi; a treia, ignoranța voastră cea peste măsură. Voi sau poate n-ați văzut sau n-ați auzit niciodată de scrierile purtătorilor de Dumnezeu părinților noștri; sau, dacă nu-i aceasta, apoi deloc nu pricepeți puterea cuvintelor de Dumnezeu înțelepțite, iată cea mai de seamă pricină a unei astfel de cugetări rele a voastre.

Iar dacă voi ați fi citit, cu frica de Dumnezeu și cu luare aminte tare și cu o credință fără de îndoială, cu o cercetare iubitoare de osteneli și de smerită cugetare cărțile părinților, care se potrivesc mai mult numai pentru citirea monahilor și care cuprind în sine

întreaga pricepere a viețuirii după Evanghelie - cărțile părinților, zic, care sunt la fel neapărat de trebuincioase monahilor pentru folosul sufletesc și îndreptare și pentru agonisirea unei priceperi adevărate, sănătoase, neînșelătoare și cu smerită cugetare, după cum pentru întocmirea vieții trupești e necesară răsuflarea; dacă voi astfel ați fi citit aceste cărți, apoi Dumnezeu niciodată nu v-ar fi îngăduit să cădeți într-o astfel de groapă a hulirii celei rele. Mai mult: prin această lucrare El v-ar fi aprins pe voi cu harul Său cel dumnezeiesc într-o dragoste a Sa negrăită, așa că și voi cu Apostolul ați fi strigat: *“cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos”* (Rom. 8, 35), pe care ne-am învrednicit s-o atingem prin lucrarea cea de gând a acestei rugăciuni? Și voi nu numai că n-ați fi hulit-o, ci v-ați fi stăruit și sufletul să vă puneți pentru ea, simțind cu fapta și cu încercarea, negrăitul folos, pentru sufletele voastre, de la această luare aminte din minte. Dar fiindcă, cărțile precuvioșilor părinților noștri voi nu le citiți cu credință fără de îndoială, sau și citindu-le nu vă încredeți în ele, după cum arată acest lucru roadele hulii voastre, sau nu vă îngrijiți deloc ca să le citiți, apoi ați și căzut voi într-o astfel de cugetare potrivnică lui Dumnezeu, căci ca și cum niciodată n-ați fi auzit scrierile creștine, voi huliți și respingeți această sfințită rugăciune, mărturisită după lămurirea cea de Dumnezeu înțelepțită a Sfinților Părinți, de întreaga Sfânta Scriptură.

Iar ca să scăpați și voi și toți cei ce se îndoiesc de ea, de o astfel de vătămare sufletească, nu găsesc o altă doctorie mai potrivită, afară de ceea ce mă voi stăruî, în măsura în care Domnul se va grăbi cu harul și mă va ajuta, să arăt că purtătorii de Dumnezeu Părinții noștri, luminați de harul lui Dumnezeu, întemeiază clădirea învățaturii sale celei folositoare de suflet pe piatra cea neclintită a Sfintei Scripturi. Iar voi, văzând singuri descoperit și limpede, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, ce în taină s-a atins de sufletele voastre, adevărul învățaturii Sf. Părinți și vindecându-vă de această neputință a voastră sufletească, aduceți lui Dumnezeu cea mai sinceră pocăință pentru alunecarea voastră și vă veți învrednici de dumnezeiasca milă și de iertarea desăvârșită a păcatului vostru.

CAPITOLUL II

De unde își are începutul această dumnezeiască rugăciune a minții și ce mărturii din Sf. Scriptură aduc despre ea purtătorii de Dumnezeu Părinți

Mai înainte de a arăta de unde își are cel dintâi început această dumnezeiască rugăciune, trebuie să cunoaștem următoarele: să se știe, că după scrierile Sfinților și purtătorilor de Dumnezeu Părinților noștri, sunt două rugăciuni ale minții: una a începătorilor, care face parte din lucrare, iar alta a celor desăvârșiți, care face parte din vedere; aceea este începutul, iar aceasta sfârșitul, pentru că lucrarea este suirea spre vedere. Însă trebuie știut că, după Sfântul Grigorie Sinaitul, primele vederi sunt opt, pe care enumerându-le, el zice așa: “Zicem că sunt primele opt vederi. Cea dintâi e vederea lui Dumnezeu, cea fără de chip, fără de început și nezidit, cauza tuturor, uneia Treimi și Dumnezeiri mai presus de fire. A doua - a cinului și întocmirea puterilor celor înțeleghătoare. A treia - a întocmirii fapturilor celor sfințite. A patra - a coborârii celei cu purtarea de grijă a Cuvântului. A cincea - a Învierii celei de obște.. A șasea - a venirii a doua și înfricoșată a lui Hristos. A șaptea - a chinurilor celor veșnice. A opta - a împărăției cerurilor care nu va avea sfârșit”. Înfațișându-vă .acestea, eu vă fac cunoscut, pe măsura slăbiciunii minții mele celei neputincioase, în ce putere trebuie înțeleasă lucrarea și vederea. Să fie știut (vorbiți către cei prea proști, asemenea mie), că întreaga nevoință monahală prin care, cu ajutorul lui Dumnezeu, s-ar îndemna cineva spre dragoste față de aproapele și Dumnezeu, spre blândețe, smerenie și răbdare și spre toate celelalte porunci ale lui Dumnezeu și ale Sfinților Părinți, spre o supunere desăvârșită lui Dumnezeu cu sufletul și cu trupul, spre post, priveghere, lacrimi, mătăanii și alte oboseli ale trupului, spre

săvârșirea cea atotstăruitoare a pravilei din biserică și chilie, spre îndeletnicirea tainică cu rugăciunea minții, spre plâns și cugetare despre moarte: toată această nevoință, până când încă mintea e cârmuită de stăpânirea de sine și voința omenească, cu certitudine se numește lucrare, însă nicidecum vedere. Iar dacă o astfel de nevoință a rugăciunii minții s-ar numi undeva în scrierile Sf. Părinți vedere, apoi acest lucru e după vorbirea obișnuită pentru că mintea, ca un ochi al sufletului, se numește vedere.

Iar când cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu și cu nevoința spusă mai sus, iar mai mult decât cu orice, cu cea mai adâncă smerenie își va curăți sufletul său și inima de orice întinăciune a patimilor sufletești și trupești, atunci harul lui Dumnezeu, mama obștească a tuturor, luând mintea curățită de el ca pe un copil mic de mână, o ridică ca pe niște trepte, spre vederile duhovnicești arătate mai sus, descoperindu-i pe măsura curățirii ei tainele dumnezeiești negrăite și nepătrunse de minte: și aceasta, într-adevăr, se numește vedere duhovnicească, care este și rugăciunea cea văzătoare sau, după Sfântul Isaac, curată, de la care e îngrozirea și vederea. Însă să între în aceste vederi, nimeni nu poate cu de la sine putere, cu nevoința sa voită, dacă nu-l va cerceta pe acela Dumnezeu și cu harul Său îl va introduce în ele. Iar cineva dacă ar îndrăzni să se suie spre aceste vederi fără lumina harului, acela, după Sfântul Grigorie Sinaitul, să știe că el are năluciri, iar nu vedenii nălucind și nălucindu-se de duhul nălucirilor (Gr. Sinaitul, cap. 130). Astfel este deslușirea pentru rugăciunea cea lucrătoare și cea văzătoare. Însă deja e timpul să arătăm, de unde își are începutul său rugăciunea cea dumnezeiască a minții.

Lasă să fie știut, că după nemincinoasa mărturia de Dumnezeu înțeleptului, cuviosului și de Dumnezeu purtătorului Părintelui nostru Nil pustnicul din Sinai, dumnezeiasca rugăciune a minții, potrivită celor desăvârșiți, a fost dată omului celui dintâi zidit de Însuși Dumnezeu încă în rai. Sfântul Nil învățând pe cei ce se rugau stăruitor, cu bărbăție să păzească rodul rugăciunii, ca osteneala lor să nu fie zadarnică, zice așa: “Rugându-te cum se cuvine, așteaptă cele ce nu se cuvin și stai cu bărbăție păzindu-ți rodul tău. Doar pentru acest lucru ești hotărât de la început: să lucrezi și să păzești.

De aceea, lucrând, nu-ți lăsa osteneala fără de pază; altfel tu n-ai căpătat nici un folos de la rugăciune” (Cap.19).

Lămurind aceste cuvinte, luminătorul Rusiei, cuviosul Nil pustnicul de la Sora, ca un oarecare strălucit în Marea Rusie, prin lucrarea rugăciunii cu mintea, după cum e limpede acest lucru din cartea lui cea de Dumnezeu înțelepțită, zice astfel: “Acest Sfânt le-a citat acestea din vechime, ca să lucrezi și ca să păzești, pentru că Scriptura zice că Dumnezeu, făcând pe Adam, l-a așezat în rai ca să lucreze și să păzească raiul. Și aici Sfântul Nil Sinaitul numește rugăciunea - lucrarea raiului - iar paza - păzirea de cugetele cele rele după rugăciune”. La fel și Cuviosul Dorotei zice, că omul cel dintâi zidit, așezat de Dumnezeu în rai, petrecea în rugăciune după cum spune în didahia sa cea dintâi. Din aceste mărturii reiese că Dumnezeu, zidind pe om după chipul său și după asemănare, l-a așezat în raiul desfătării ca să lucreze grădinile cele nemuritoare, adică gândurile cele dumnezeiești, cele preacurate, mai înalte și desăvârșite, după Sfântul Grigorie Teologul. Și aceasta nu este altceva decât ca el, cel curat cu sufletul și cu inima, să petreacă în rugăciunea harică, văzătoare, lucrată sfințit numai cu mintea, într-o vedere prea dulce a lui Dumnezeu și cu bărbăție să o păzească ca lumina ochiului, ca pe un lucru al raiului, ca ea niciodată să nu se împruțineze în suflet și în inimă. De aceea e mare slavă sfințitei și dumnezeieștei rugăciuni a minții, a cărei margine și culme, adică începutul și desăvârșirea sunt date de Dumnezeu omului în inimă: de acolo deci își are ea începutul său.

Însă ea și-a câștigat o slavă neasemănat mai mare, când cea mai sfântă decât toți sfinții, cea mai cinstită decât Heruvimii, și mai slăvită fără de asemănare decât Serafimii, Prea Sfânta Fecioara, de Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfintelor prin rugăciunea minții, s-a suit la cea mai mare înălțime a vederii lui Dumnezeu și s-a învrednicit să fie lăcaș desfătat pentru cel neîncăput de întreaga făptură, pentru Cuvântul lui Dumnezeu, Care s-a sălășluit ipostazic în Ea și din Ea, pentru mântuirea oamenilor, s-a născut mai presus de fire, după cum mărturisește acest lucru nebiruitul stâlp al Ortodoxiei, cel dintre sfinții părinți părintele

Grigorie Palama Arhiepiscopul Tesalonicului, în cuvântul de intrare în Biserică a Prea Sfintei noastre de Dumnezeu Născătoare și pururea Fecioarei Maria. El zice, că Prea Sfânta Fecioară de Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfințelor și înțelegând cu desăvârșire din Sfânta Scriptură, care se citește în fiecare sâmbătă, despre pierzarea neamului omenesc, prin neascultare și umplându-se de cea mai mare milă, a luat asupra sa rugăciunea minții cea către Dumnezeu, pentru o cât mai grabnică iertare și mântuire a neamului omenesc. Vă pun înaintea aici chiar cuvintele acestui Sfânt Grigorie, vrednice de o minte îngerească, puține dintre cele multe: “Auzind și văzând acestea, dumnezeiasca tânără fecioară a primit părerea de rău pentru neamul întreg și căuta cum să afle vindecarea și doctoria care ar fi pe potriva acestei suferințe. În curând Ea s-a gândit să se întoarcă cu mintea spre Dumnezeu și a lăsat asupra Sa această rugăciune pentru noi, ca să-L silească pe Cel ce nu poate fi silit și mai degrabă să-L atragă spre noi, pentru ca El Însuși să nimicească blestemul cel din mijloc, să oprească focul care destramă pajiștea sufletului și să unească cu Sine zidirea, tămăduind cele neputincioase. Astfel, Fecioara cea plină de daruri, alegându-și cele mai de cuviință și mai potrivite în toată firea, socotea rugăciunea minții drept minunată și preaslăvită și mai bună decât orice cuvânt. Căutând însă cum să vorbească cu Dumnezeu mai meșteșugit și mai de aproape, ea venea spre El cu o rugătoare hirotesită de Sine (Sfințită prin puterea mâinilor) sau, mai bine zis, ca una ce e aleasă de Dumnezeu”. Și mai jos: “Văzând, că din cele ce există nu e nimic mai bun pentru om decât rugăciunea, tinde cu stăruință tare spre rugăciune, face din nou ceva mai mare și mai desăvârșit și descopere și lucrează și celor care vin după acestea le predă lucrarea ca cea mai înaltă spre vedere, o vedere cu atât mai mare față de cele spuse mai sus, cu cât adevărul e mai presus de nălucire. Însă, adunându-vă toți în sine și curățindu-vă mintea, auziți măreția tainei: eu vreau să spun un cuvânt care deși folosește întreaga adunare, ce poartă numele lui Hristos, încă îi privește mai mult pe cei ce s-au lepădat de lume. Cel ce a gustat ceva din bunurile cele viitoare, deja numai pentru că s-a lepădat de lume, care se și

așază în rând cu Îngerii și-și agonisește viețuirea în ceruri, acesta să dorească să urmeze, după puterea sa, pe Mireasa cea pururea Fecioară, Care cea dintâi și singură, din pruncie s-a lepădat de lume pentru pacea lumii”. Și mai jos: “Dar căutând ceea ce e mai de trebuință rugătorilor pentru convorbire, care nu e altceva decât rugăciunea, Fecioara află sfințita liniștire - liniștirea minții, depărtarea lumii, uitarea celor de jos și tăinuitoria înțeleșurilor celor de sus, prefacerea spre cele mai bune. Această lucrare, ca o adevărată suire spre vederea Celui ce există într-adevăr, sau mai bine ca să spunem mai drept, spre vederea lui Dumnezeu, este ca o indicare scurtă pentru sufletul celui ce într-adevăr și-a agonisit lucrarea. Oricare altă virtute este ca o lecuire față de neputințele sufletului, ca o desăvârșire oarecare mărginită și un chip al lucrătorilor lui Dumnezeu. Și de aceea, omul se îndumnezeiește nu prin cuvinte sau printr-o cumpătare chibzuită față de cele văzute - toate acestea sunt pământești, josnice, omenești, ci prin petrecerea în liniște, pentru că prin aceasta ne rupem și ne depărtăm de cele de jos și ne suim spre Dumnezeu.

Răbdând prin rugăciuni și rugi zi și noapte în cămara viețuirii de liniștire, noi ne apropiem oarecum și venim la această fire neapropiată și fericită. Cei ce rabdă astfel, curățindu-și inimile prin sfințita liniștire și printr-înșă s-au unit în chip negrăit cu lumina cea mai presus de simțuri și de minte, văd în sine pe Dumnezeu, ca într-o oglindă. Deci liniștirea este o grabnică și scurtă îndrumare ca ceea ce ne unește mai cu spor cu Dumnezeu, mai ales pe cei ce o țin pe ea în toată plinătatea. Iar Fecioara care, așa să zicem, de la unghiile moi (adică din cea mai fragedă pruncie) a petrecut în ea, ce este cu ea? Ea, ca ceea ce a petrecut într-o liniștire mai presus de fire, chiar din vârsta prunciei, de aceea ea singură dintre toate a și născut fără ispitire bărbătească pe Dumnezeu-Omul și Cuvântul”. Și mai jos: “De aceea și Preacurata, lepădându-se chiar, așa să zicem de petrecerea și zarva din lume, s-a depărtat de oameni și fugind de viețuirea cea în păcate și-a ales o viață nevăzută de nimeni și fără a comunica cu cineva petrecerea întru cele ce nu se putea intra. Aici, dezlegându-se de orice legătură materialnică și scuturând orice

împărtășire și dragoste față de toate și trecând chiar îngăduința față de trup, Ea și-a adunat mintea întreagă într-o împărtășire cu El și în petrecere și în luare aminte și într-o rugăciune dumnezeiască neîncetată. Și prin ea petrecând singură în sine și întocmindu-se mai presus de tulburarea cea felurită și de gânduri, și simplu, mai presus de orice chip și lucru, Ea își săvârșea călătoria cea nouă și negrăită spre cer, care este să zic așa o tăcere de gând. Și stăruind în acestea și luând aminte cu mintea, întrece toate zidirile și făpturile, și mult mai bine decât Moise, vede slava lui Dumnezeu și privește harul lui Dumnezeu, care nu este supus deloc puterii simțurilor - această iederă cu bună bucurie și sfințită a sufletelor și minților celor neîntinate, de care împărtășindu-se Ea, după cântăreții cei dumnezeiești, este norul cel luminos de apă, într-adevăr vie și zorile zilei celei înțelegătoare și căruța cea în chipul focului și Cuvântului” (Sfântul Grigorie Palama).

Din aceste cuvinte ale dumnezeiescului Grigorie Palama, cel ce are minte poate să înțeleagă mai limpede decât soarele că Prea Curata Fecioară de Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfintelor, s-a suit prin rugăciunea minții la cea mai mare înălțime a vederii lui Dumnezeu și prin lepădarea de lume pentru pace, prin sfințita liniștire a minții într-o neîncetată rugăciune dumnezeiască și luare aminte și cu suirea prin lucrare la vederea lui Dumnezeu, singură de la sine a dat dumnezeiescului cin monahal pildă de viață cu luare aminte după omul cel dinlăuntru; ca monahii, care s-au lepădat de lume, privind la ea, mai stăruitor să se silească, pe cât e cu putere, prin rugăciunile ei, să fie în sudorile și ostenele monahale, spuse mai sus, urmașii ei. Și cine va fi în stare să laude după vrednicie dumnezeiasca rugăciune a minții, lucrătorea căreia spre pilda folosului și propășirii monahilor a fost, după cum s-a spus, Însuși Maica lui Dumnezeu, povățuită de îndrumarea Sfântului Duh?

Însă spre întărirea și spre încredințarea cea fără de îndoială a celor ce se îndoiesc de ea ca de un lucru nemărturisit și nesigur, a venit vremea să arătăm ce fel de mărturii aduc despre ea purtătorii de Dumnezeu Părinți, care au scris despre ea, fiind luminați de harul cel dumnezeiesc din Sfânta Scriptură.

Dumnezeiasca rugăciune a minții are temelie neclintită în cuvintele Domnului nostru Iisus Hristos; *“iar tu, când te rogi întră în camera ta și închizând ușile tale, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns; și Tatăl tău care vede în ascuns, îți va răsplăti ție la arătare”* (Mat. 6, 6). Aceste cuvinte, după cum s-a spus deja în capitolul întâi, luminătorul a toată lumea, Sfântul Ioan Gură de Aur, prin înțelepciunea cea dată de Dumnezeu, în privința rugăciunii celei fără de glas, tainice, înălțată din adâncul inimii, aducând ca mărturie din Sfânta Scriptură pe văzătorul de Moise și pe Sfânta Ana, mama proorocului Samuel și pe dreptul Avel și sângele lui, care strigă din pământ că ei au fost auziți de Dumnezeu în rugăciunea lor, fără să scoată vreun glas. Acest mare sfânt Ioan Gură de Aur, învățător al lumii întregi, gura lui Hristos, a mai expus învățătura despre această dumnezeiască rugăciune și separat încă în trei cuvântări, după cum scrie despre aceasta martorul cel nemincinos, prea Fericitul Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, în Cap. 294 al cărții sale, pe care întreaga Sfânta Sobornicească Biserică a Răsăritului o are în mare cinste, ca pe un stâlp și o întărire a adevărului.

Iar stâlpul cel de foc și gura Duhului Sfânt cea de foc, ochiul Bisericii, Vasilie zic cel Mare, lămurind expresia Sf. Scripturi: *“Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, lauda Lui pururea în gura mea* (Ps. 33), frumos ne învață despre gura minții și lucrarea minții, aducând dovezi din Sfânta Scriptură, ale cărui cuvinte pline de dumnezeiască înțelepciune le înfățișez după cum urmează: *“Lauda Lui pururea în gura mea”*. Se pare că proorocul vorbește cele cu neputință, cum poate fi lauda lui Dumnezeu pururea în gura omenească? Când omul vorbește despre lucrurile obișnuite lumești, apoi atunci el n-are în gură lauda lui Dumnezeu; desigur că și când doarne tace; dar și când mănâncă și bea apoi cum poate gura lui să înalțe laudă? La aceasta răspundem, că este o gură oarecare a omului dinlăuntru cu care se hrănește, împărtășindu-se de Cuvântul vieții, care este pâinea ce s-a coborât din ceruri (Ioan, 6, 33). Despre această gură a zis proorocul: *“deschis-am gura mea și am tras Duh”* (Ps.118, 131). Spre acest lucru ne îndeamnă și Domnul, ca gura aceasta să o avem lărgită pentru a primi îndeajuns hrana cea

adevărată, zicând: *“lărgeste-ți gura ta și o voi umple pe ea”* (Ps. 80, 11). De aceea, chiar și odată însemnat și întărit întru priceperea sufletului, gândul de Dumnezeu se poate numi lauda lui Dumnezeu, care pururea se află în suflet. Și după cuvântul Apostolului, cel stăruitor toate le poate face spre slava lui Dumnezeu, astfel că orice lucru și orice cuvânt și orice lucrare a minții are însemnătatea de laudă. Că de mănâncă cel drept, sau de bea, sau altceva de face, toate spre slava lui Dumnezeu le face (I Cor.10, 31). *“La unul ca acesta inima îi veghează, chiar dacă el doarme”* zice Sf. Vasilie. Tot din cuvintele lui se vede că afară de gura trupului, mai este o gură și a minții și este o lucrare a minții și o laudă care se face gânditor în omul cel dinlăuntru.

Cel de un nume cu fericirea soarele Egiptului, sau mai bine zis a toată lumea, care a strălucit prin negrăitele daruri ale Sfântului Duh, omul cel ceresc marele, zic Macarie, în cuvintele sale cele cerești despre această rugăciune, zice așa: *“Creștinul trebuie să aibă pururea aducerea aminte de Dumnezeu, pentru că este scris: “Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta”* (Mat. 22, 37). Nu numai atunci el trebuie să-L iubească pe Dumnezeu când intră în templul de rugăciune, ci și “umblând” și vorbind, și mâncând și bând, să aibă aducerea aminte de Dumnezeu și dragoste și dorință; pentru că El zice: *“Unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră”* (Mat. 6, 21), și celelalte.

Prea cuviosul și de Dumnezeu purtătorul Părintele nostru cel din vechime sfântul Nil Pustnicul, despre învățătura tainică, adică despre rugăciunea lui Iisus, cea săvârșită cu mintea în inimă, aduce ca dovadă cuvintele dumnezeieștii Scripturi: *“Încălzitu-s-a inima mea întru mine și întru învățătura mea s-a aprins un foc”* (Ps. 38, 4).

Cuviosul Simeon cel mărturisit în cartea pomenită mai sus a fericitului Simeon Tesalonicianul, care în mijlocul cetății împărătești ca un soare a strălucit cu rugăciunea minții din negrăitele daruri ale Sfântului Duh și de aceea de întreaga Biserică e numit Noul Teolog - în cuvântul său despre cele trei chipuri de rugăciune, scrie despre rugăciunea minții și despre luarea aminte astfel: *“Sfinții Părinții noștri, auzind pe Domnul vorbind că din inimă ies gândurile*

cele rele, uciderile, preacurviile, curviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele şi că acestea sunt care spurcă pe om (Matei 15, 19-20), au părăsit orice lucru şi s-au nevoit numai întru această pază a inimii, că odată cu această lucrare, ei uşor vor agonisi şi orice altă virtute. Iar fără această lucrare nu e cu putinţă să agoniseşti şi să reţii nici o virtute”. Aceste cuvinte ale cuviosului ne arată limpede că cuvintele Domnului spuse mai sus, dumnezeieştii Părinţi le au mărturie şi temelie pentru paza inimii, adică chemării lui Iisus cu gândul. Acest cuvios mai aduce încă spre dovedirea dumnezeieştii rugăciuni a minţii şi alte expresii din Sf. Scriptură, zicând: “despre aceasta zice şi Eclesiastul: *“Veseleşte-te tinere în tinereţea ta, şi umblă în căile inimii tale fără de prihană, şi depărtează iuţimea de la inima ta”* (Ecl. 11, 9-10); şi *“Dacă Duhul celui ce te stăpâneşte va veni peste tine, nu-ţi părăsi locul tău”* (Ecl.10, 4); însă loc el numeşte inima, după cum şi Domnul a zis: *“Din inimă ies gândurile cele rele”* (Mat.15, 19). Şi iarăşi: *“Nu vă înălţaţi”* (Luca 12, 29), adică nu vă risipiţi mintea voastră încoace şi încolo. Şi iarăşi: *“Strămtă este uşa şi îndurerată este calea ce duce spre viaţă”* (Matei, 7, 14); de asemenea: *“Fericiţi cei săraci cu duhul”* (Matei 5, 8), adică cei ce n-au în sine nici un gând al acestui veac. Şi Apostolul Petru zice: *“Trezivi-vă, priveghiaţi, căci potrivnicul vostru diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând să înghită pe cineva”* (1 Petru, 5, 6). Şi Apostolul Pavel scrie lămurit către Efeseni despre paza inimii, zicând: *“Nu este lupta noastră împotriva sângelui şi cărnii, ci împotriva începătorilor şi stăpânilor şi stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutăţii celei de sub ceruri”* (Efes. 6, 12).

Cuviosul Isichie presbiterul, teologul şi dascălul Bisericii din Ierusalim, prietenul şi împreună vorbitorul şi purtătorului de Dumnezeu Cuviosului Părintelui nostru Eftimie cel Mare, care a scris înţeleptit de Dumnezeu, luminat de harul cel dumnezeiesc, despre această sfinţită chemare de gând a lui Iisus în inimă, adică despre rugăciunea minţii, o carte de două sute de capete aduce despre aceasta dovezi din Sf. Scriptură următoarele: *“Fericiţi cei curaţi cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu”* (Mat. 5, 8): de

asemenea: *“Ia aminte la tine însuși, să nu fie în inima ta un cuvânt tainic al fărădelegii”* (Deut. 15, 9); de asemenea: *“dimineața voi sta înaintea Ta și mă vei vedea”* (Ps. 5, 4); de asemenea: Fericit cel ce va lua și va zdrobi pe pruncii tăi de piatră (Ps. 136, 9); așîșderea: *“în dimineți am ucis pe toți păcătoșii pământului, ca să nimicesc din cetatea Domnului pe toți cei ce lucrează fărădelegea”* (Ps. 100, 8); așîșderea: *“gătește-te Israile, ca să chemi numele Domnului Dumnezeuului tău”* (Amos 4, 12); și Apostolul: *“neîncetat vă rugați”* (1 Tes. 5, 17); și Însuși Domnul zice: *“fără de Mine nu puteți face nimic. Cel ce petrece întru Mine și Eu întru el, acela va face roadă multă. Iar cine nu petrece întru Mine, se va arunca afară ca vița”* (Ioan 15, 5-6); așîșderea: *“din inimă ies gândurile cele rele, uciderele, preacurviile, acestea sunt care spurcă pe om”* (Mat. 15, 19); de asemenea: *“Voiesc să fac voia Ta, Dumnezeuule și legea Ta e în inima mea”* (Ps. 39, 9), și celelalte pe care le las pentru mulțimea lor. Dumnezeuiescul și purtătorul de Dumnezeu părintele nostru Ioan Scărarul aduce, despre această sfințită rugăciune și adevărată liniștire a minții, mărturia dumnezeieștii Scripturi, zicând: marele lucrător al mării și desăvârșitei rugăciuni a zis: vreau să spun cu mintea mea cinci cuvinte (1 Cor. 14, 12) și celelalte: și iarăși: *gata este inima mea, Dumnezeuule, gata este inima mea* (Ps. 56, 8); așîșderea: *“eu dorm, dar inima mea veghează”* (Cânt. Cânt. 5, 2); de asemenea: *“Strigat-am cu toată inima mea”* (Ps. 118, 145), adică cu trupul și sufletul și celelalte.

Dumnezeiescul Părintele nostru Filotei egumenul mănăstirii Rugul aprins al Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, din muntele Sinai, care a întocmit pentru paza cea de gând a inimii o cârtică mică de capete, mărgăritare fără de preț ale înțelepciunii celei dumnezeiești, pline de negărită dulceață cerească a Sfântului Duh, pune drept temelie neclintită la cuvintele sale, expresiile Sf. Scripturi: *“în dimineți am ucis pe toți păcătoșii pământului”* (Ps. 100, 8), și celelalte; precum: *“Împărăția lui Dumnezeu înlăuntrul vostru este”* (Luca 17, 21); și: *“asemănatu-s-a împărăția cerurilor cu grăuntele de muștar și cu mărgăritarul și cu aluatul”*; și iarăși: *“fără de Mine nu puteți face nimic”* (Ioan 15, 5); și iarăși: *“cu*

toată paza păzește-ți inima ta” (Pilde 4, 23); și: “curățește cele dinlăuntru ale paharului, ca să fie curate și cele de dinafară” (Mat. 23, 26); și: “nu este lupta noastră împotriva sângelui și a cărnii, ci împotriva începătorilor, stăpâniilor și stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății celei de sub ceruri” (Efes. 6,12); de asemenea: “Treziți-vă, privegheați, căci potrivnicul nostru, diavolul, umblă ca un leu răcnind, căutând să înghită pe cineva; împotriviți-vă lui cu credință tare” (1 Petru 5, 8-9); așisderea: “după omul cel dinlăuntru mă îndulcesc legii lui Dumnezeu, însă văd în mine altă lege, care se oștește împotriva legii minții mele și mă robește” (Rom. 7, 22-23) și celelalte.

Dumnezeiescul părintele nostru Diadoh, Episcopul Foticeii, mărturisit în cartea Ierarhului lui Hristos, Simeon Tesaloniceanul pomenit mai sus, pune prin cuvântul său plin de înțelepciune duhovnicească din cer, în cartea lui cea dumnezeiască se află o sută de capete despre rugăciunea lui Iisus, cea făcută cu mintea în inimă, următorul temei din dumnezeiasca Scriptură: *“Nimeni nu poate numi pe Iisus Domn, fără decât numai prin Duhul Sfânt”* (1 Cor.12, 3); și din pilda Evangheliei despre negustorul care caută mărgăritare bune, aduce următoarele cuvinte: acesta este mărgăritarul cel mai de preț, pe care-l poate agonisi acela care își va vinde averea sa și pentru aflarea lui va avea o bucurie negrăită și altele.

Cuviosul Părintele nostru Nichifor Postnicul, pomenit în aceeași carte a Sfântului Ierarh Simeon pomenit mai sus, în cuvântul său despre paza inimii, plin de folos duhovnicesc aseamănă această lucrare de gând a rugăciunii din inimă, unei comori ascunse într-un ogor și o numește făclie aprinsă, citind expresiile din Sf. Scriptură: *“Împărăția lui Dumnezeu înlăuntru vostru este”* (Luca 17, 21), și: *“nu este lupta noastră împotriva sângelui și a cărnii”* (Efes. 6, 12); așisderea: *“ca să lucreze și să păzească”* (Gen. 2, 15) și celelalte.

Fericitul și purtătorul de Dumnezeu părintele nostru Grigorie Sinaitul, care prin lucrarea acestei dumnezeiești rugăciuni s-a suit la cea mai înaltă vedere a lui Dumnezeu și ca un soare a strălucit cu darurile Sfântului Duh, în Sfântul Munte Athos și în celelalte locuri, care a alcătuit *“Treimicile”*, ce se cântă în fiecare săptămână după

canonul Treimic în Sfânta Sobornicească Biserică a Răsăritului în toată lumea, de asemenea și canonul de viață făcătoarei Cruci, care a cuprins scrierile tuturor părinților celor purtători de duh și care a întocmit o carte plină de tot folosul duhovnicesc, în care mai mult decât toți sfinții, amănunțit învață despre această dumnezeiască rugăciune lucrată cu sfințenie de către minte în inimă și aduce spre întărirea cuvintelor sale din Sfânta Scriptură, următoarele: *“Adu-ți aminte de Domnul Dumnezeuul tău pururea”* (Deut.18, 18); așisderea: *“Dimineța seamănă sămânța ta și seara să nu înceteze mâna ta”* (Ecl. 11, 6) și celelalte; de asemenea: *“De mă voi ruga cu limba, adică cu gura, duhul meu, adică glasul meu, (să știi că gura și limba, și duhul și glasul e una și aceeași), iar mintea mea e fără de rod, ruga-mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi și cu mintea; și: Vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea* (1 Cor.14, 14, 19), și celelalte, aducând ca martor și pe Scărarul, care referă aceste cuvinte la rugăciune. De asemenea: *“Împărăția cerurilor se ia cu sila și numai cei ce se silesc o răpesc pe ea”* așisderea: *“Nimeni nu poate numi pe Iisus Domn, decât numai prin Duhul Sfânt”* (1 Cor. 12, 3) și celelalte.

Cel ce a călcat pe urmele Apostolilor, stâlpul cel nebiruit al credinței ortodoxe, care prin sabia cea de foc a Duhului și prin adevărul dogmelor creștine a nimicit la Sinodul din Florența ca pe niște pânze de păianjen, eresurile cele luptătoare împotriva Duhului ale latinilor, Marcu zic, cel întru totul sfințit, cel prea înțelept și cel prea cuvântător, Mitropolitul Efesului, la începutul tâlcuirii rânduielilor bisericești, scrie despre dumnezeiasca rugăciune a lui Iisus, cea lucrată în taină cu mintea în inimă, întrebuintând dovezile dumnezeieștii Scripturi, ale cărei cuvinte de Dumnezeu înțelepțite le înfățișez după cum urmează: “S-ar fi convenit, după porunca ce ne rânduiește “a ne ruga neîncetat” și în duh și în adevăr, să înălțăm închinare lui Dumnezeu; însă legarea de cugetele cele lumești și legătura grijilor pentru trup, pe mulți îi îndepărtează și-i înstrăinează de împărăția lui Dumnezeu care se află înlăuntrul nostru, după cum vestește Cuvântul lui Dumnezeu, și-i împiedică să petreacă lângă altarul cel de gând și să aducă de la sine jertfe duhovnicești și cuvântătoare lui Dumnezeu, după dumnezeiescul Apostol, care zice,

că noi suntem templul lui Dumnezeu, ce petrece întru noi și Duhul Lui cel dumnezeiesc viețuiește între noi. Și nu e nimic de mirare; dacă acest lucru așa se petrece de obicei, cu cei ce viețuiesc după trup; pe când vedem, că unii dintre monahi, care s-au lepădat de lucrurile lumești, din pricina războiului de gând, ce vine de la năvala patimilor și din pricina tulburării mari ce se ridică de aici, care întunecă partea cea cuvântătoare (rațională) a sufletului, încă nu pot ajunge la rugăciunea cea curată, deși doresc acest lucru cu tărie. E dulce aducerea aminte cea curată din inimă și neîncetată despre Iisus și luminarea cea negrăită ce vine de la ea.

Cuviosul Părintele nostru, Sfântul Nil Sorschy cel din Rusia, care a alcătuit cartea sa despre paza de gând a inimii, din învălătura Purtătorilor de Dumnezeu Părinți, dar mai ales din Grigorie Sinaitul, întrebuințează dovezi din Sf. Scriptură ca aceasta: *“Din inimă ies gândurile cele rele, și acelea spurcă pe om”* (Mat. 15, 19); și: *“Curățește cele dinlăuntru ale paharului”* (Mat. 23, 26); de asemenea: *“Cu Duhul și cu adevărul trebuie de închinat Tatălui”*; de asemenea: *“De mă voi ruga cu limba, și celelalte”*; și: *“Vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât zeci de mii de cuvinte cu limba”* (1 Cor.14, 14, 19); și celelalte.

Iarăși, un luminător al Rusiei, Sf. Ierarh al lui Hristos Dimitrie, Mitropolitul Rostovului, care a nimicit prin sabia Duhului ca pe niște pânze de păianjen rătăcirile rascolnicilor (schismaticii de la marea schismă rusă din an.1666) și înțelepciunea lor cea împotrivoare lui Dumnezeu, strică și potrivnică Sfintei Scripturi, care a scris multe învățături spre folosul bisericii, pline de înțelepciunea Sf. Duh și care a întocmit un cuvânt plin de folos duhovnicesc, despre lucrarea cea lăuntrică și de gând a rugăciunii, întrebuințează din Sf. Scriptură următoarele dovezi: *“Iar tu când te rogi, intră în camera ta”* și celelalte: de asemenea: *“Ție a zis inima mea: pe Domnul voi căuta: căutat-te-a pe Tine fața mea: fața Ta, Doamne, voi căuta;”* așisderea: *“Împărăția lui Dumnezeu înlăuntru vostru este;”* precum: *“Cu orice rugăciune și rugă, rugându-vă în toată vremea cu duhul;”* și: *“De mă voi ruga cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea mea este fără de rod; ruga-*

mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi cu mintea, cânta-voi cu duhul, cânta-voi cu mintea,” și celelalte. Aceste cuvinte el, potrivit Sf. Ioan Scărarul, Grigorie Sinaitul și Nil Sorschy, le înțelege pentru rugăciunea minții.

Dar și însuși tipicul bisericesc tipărit în marea cetate împărătească Moscova, înfățișându-ne legiuirea bisericească despre mătănii și rugăciune, aduce și despre această dumnezeiască rugăciune următoarele expresii din Sf. Scriptură: *“Dumnezeu este Duh și caută pre cei ce I se închină Lui cu duhul și cu adevărul”* (Ioan 4, 24).

Așisderea: *“De mă voi ruga cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea mea este fără de rod”*. Deci ce este: *“ruga-mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi și cu mintea, cânta-voi cu duhul, cânta-voi și cu mintea?”* (1 Cor.14,14, 15). Și iarăși: vreau, zice, *“în biserică să grăiesc cinci cuvinte cu mintea mea, decit zece mii de cuvinte cu limba”* (1 Cor.14, 19). Și aduce spre mărturie pe sfinții părinți: Sf. Ioan Scărarul, Sf. Grigorie Sinaitul, și Sf. Antioh, și în parte învățăturile lor dumnezeiești despre această rugăciune a minții, și în sfârșit zice: *“Și prin aceasta ne încheiem cuvântul despre sfințita și pururea pomenită rugăciune a minții. Iar după aceea vorbește și despre sfânta rugăciune cea de obște tuturor, care se săvârșește după rânduiala Bisericii.*

Iată, prin harul lui Dumnezeu s-a arătat că părinții purtători de Dumnezeu, înțelepțiți de luminarea Sfântului Duh, își puneau temelie învățăturii lor despre rugăciunea cea sfințită lucrată cu gândul, săvârșită în taină în omul cel de dinlăuntru, pe piatra cea neclintită a dumnezeieștii Scripturi cea a Noului și Vechiului Testament, împrumutând de acolo, ca dintr-un izvor nesecat atât de multe dovezi.

Deci, cine dintre creștinii cei drept credincioși, văzând acestea, ar putea cât de puțin să se îndoiască despre acest lucru dumnezeiesc? Decât numai cei ce sunt supuși duhului de nesimțire, care aud și văd dar nu vor să înțeleagă și să cunoască. Însă acei care au frică de Dumnezeu și o minte sănătoasă, văzând astfel de mărturii ale atâtor martori, toți, în unanimitate recunosc că această lucrare dumnezeiască, mai înainte de toate celelalte nevoițe monahale, e mult mai potrivită și mai cuviincioasă pentru ceata îngerească a monahilor. Despre această lucrare, dumnezeieștii părinți ai noștri,

cei pomeniți mai sus și mulți alții, ne înfățișează în scrierile lor multe cuvinte vrednice de auzit, mai dulci decât mierea și fagurul, plin de înțelepciune duhovnicească, învățându-ne nevoinții celei lăuntrice și de gând celei împotriva vrăjmașilor celor de gând; cum trebuie întrebuințată împotriva lor această sabie duhovnicească și arma cea nebiruită, cea de foc a numelui lui Iisus, care străjuiește porțile inimii; adică cum trebuie lucrată sfințit cu mintea în inimă această lucrare dumnezeiască, rugăciunea lui Iisus.

Despre această sfințită lucrare a acestei rugăciuni sfințite, dar mai ales despre însăși începuturile ei și despre felul cum trebuie cei începători să o deprindă, prin încercare, cu cel mai de pe urmă, după puterea minții mele celei slabe, cu ajutorul lui Dumnezeu, trebuie măcar puțin ceva să scriu din învățătura sfinților părinți. Și mai întâi trebuie arătat că această dumnezeiască rugăciune este un meșteșug duhovnicesc; pe urmă ce pregătire se cere, după învățătura Sfinților Părinți, pentru a te îndeletnici cu ea.

CAPITOLUL III

Despre faptul că această sfințită rugăciune a minții este un meșteșug duhovnicesc

Să fie știut că dumnezeieștii noștri părinți numesc această sfințită lucrare de gând a rugăciunii, meșteșug (artă). Sfântul Ioan Scărarul, în cuvântul al 27-lea despre liniștire, învățând despre taina acestei rugăciuni a minții, zice: “Dacă tu ai deprins acest meșteșug temeinic, apoi nu poți să nu știi, ceea ce spun. Șezând sus pe înălțime (cu mintea), priveghează numai dacă poți, și atunci vei vedea cum, când și de unde și câți și ce fel de furi vin ca să intre și să fure strugurii tăi. Paznicul acesta, obosind, se ridică și se roagă; pe urmă iarăși șade și cu bărbăție se apucă de lucrarea de mai înainte”.

Sfântul Isichie, presbiterul Ierusalimului, despre această sfințită rugăciune zice: “Trezvirea este un meșteșug duhovnicesc care, cu ajutorul lui Dumnezeu, îl izbăvește pe om de cugetele și cuvintele cele pătimase, și de faptele cele viclene.” (Cap.1).

Sfântul Nichifor Postnicul, învățând despre ea, zice: “Veniți și vă voi arăta un meșteșug, sau mai bine o știință a viețuirii veșnice, sau mai bine zis cerești, care duce pe lucrătorul său, fără osteneală și fără primejdie, la limanul nepătimirii”.

Iar Sfinții Părinți, după cum s-a arătat, numesc această sfântă rugăciune meșteșug, socot pentru că omul nu poate învăța un meșteșug singur de la sine fără un meșter iscusit; astfel și această lucrare de gând a rugăciunii e cu neputință să o deprinzi fără un povățuitor iscusit. Însă lucrul acesta, după Sf. Nichifor și multora, și chiar a tuturor, le vine de la învățătură; dar foarte rar l-au primit de la Dumnezeu fără învățătură, prin îndurarea lucrării și prin căldura credinței. Pravila bisericească, după tipicul și cărțile aflate și bisericești, pe care creștinii dreptslăvitori, mirenii și monahii trebuie s-o aducă zilnic, ca pe un bir împăratului ceresc, o poate

citi cu gura oricare știutor de carte și să o săvârșească fără orice învățătură. Iar să aduci lui Dumnezeu cu mintea în inimă jertfa tainică a rugăciunii, fiindcă acest lucru e un meșteșug duhovnicesc, fără învățătură, după cum s-a arătat mai sus, e cu neputință.

Iar fiind meșteșug duhovnicesc, ea alcătuiește și o neîncetată lucrare a monahilor, ca nu cumva prin lepădarea de lume și a celor ce sunt în lume, prin schimbarea numelui în timpul tunderii, prin osebirea îmbrăcămintei, necăsătorire (celibat), feciorie, curăție, sărăcia cea de bună voie, prin osebirea mâncării și a locului de viețuire, ci și prin însăși luarea aminte cea de gând și duhovnicească după omul cel dinlăuntru și prin rugăciune, monahii să aibă o lucrare mai aleasă și mai bună, față de oamenii cei din lume.

CAPITOLUL IV

Ce fel de pregătire trebuie aceluia, care dorește să facă această dumnezeiască lucrare

Cu cât această dumnezeiască rugăciune e mai mare decât orice altă nevoință monahală, care după Sfinții Părinți este culmea tuturor îndreptărilor (isprăvilor), izvorul virtuților, cea mai subțire și nevăzută lucrare a minții în adâncul inimii, cu atât și cele mai subțiri nevăzute abia atinse de mintea omenească curse ale feluritelor lui înșelări și năluciri sunt întinse asupra ei de nevăzutul vrăjmaș al mântuirii noastre. De aceea, cel care se stăruie să deprindă această dumnezeiască lucrare trebuie, după sfatul Sfântului Simeon Noul Teolog, să se dea cu sufletul și cu trupul, sub o ascultare potrivită cu Sfânta Scriptură; adică să se dea pe sine spre deplina tăiere a voii sale și judecății sale unui om, care se teme de Dumnezeu, unui păzitor stăruitor al dumnezeieștilor lui porunci și iscusit de această nevoință de gând, care ar putea, după scrierile Sf. Părinți, să arate celui de sub ascultare, calea cea fără de rătăcire spre mântuire - calea lucrării rugăciunii minții, săvârșită de către minte, în taină, în inimă. Acest lucru e neapărat trebuincios pentru ca printr-o adevărată ascultare în minte, el să poată ajunge slobod de orice tulburări și griji, și împătimiri ale lumii acesteia și ale trupului. Și cum să nu fie slobod acela care toată grija despre sufletul și trupul său a aruncat-o spre Dumnezeu, și după Dumnezeu, asupra părintelui său (cel duhovnicesc). Iar prin smerenia care se naște din ascultare, după mărturisirea Sfântului Ioan Scărarul și a multor Sfinți Părinți, el va putea scăpa de toate cursele și înșelările diavolești și încet, liniștit, fără nici o vătămare, mereu să se îndeletnicească cu această lucrare de gând, cu mare sporire sufletească.

Iar dacă cineva s-ar fi și dat sub ascultare, însă n-ar fi găsit în părintele său (cel duhovnicesc) un povățuitor iscusit și cu fapta și

cu încercarea însăși pentru această dumnezeiască rugăciune a minții (în timpurile de astăzi - vai! - e vrednic acest lucru de mult plâns și bocet - dispar cu totul povățuitorii încercați ai acestei lucrări), apoi pentru aceasta el nu trebuie să ajungă la deznădejde. Însă petrecând în adevărata ascultare după poruncile lui Dumnezeu (iar nu cu rânduială de sine și mai ales din voia sa, fără de ascultare, lucru după care urmează înșelarea), aruncând toată nădejdea spre Dumnezeu, împreună cu părintele său (cel duhovnicesc), lasă în loc de un povățuitor adevărat, cu credință și cu dragoste să se supună învățaturii cuvioșilor părinților noștri, care au expus amănunțit învățătura despre această rugăciune, fiind luminați cu harul cel dumnezeiesc și de aici să-și împrumute povețele despre această dumnezeiască lucrare. Și în tot cazul, harul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Sfinților Părinți, se va grăbi și-i va înțelepți cum fără nici o îndoială, să învețe această lucrare dumnezeiască.

CAPITOLUL V

Despre ceea ce este această sfințită rugăciune a lui Iisus după calitatea și lucrarea sa

Punând o astfel de pregătire drept temelie tare și neclintită a acestei rugăciuni dumnezeiești, adică fericita ascultare, e vremea deja să arătăm din învățătura sfinților părinți, ce este această sfințită rugăciune după calitatea și lucrarea sa. Și acest lucru pentru ca cel care dorește să deprindă lucrarea ei cea duhovnicească, să vadă la ce sporire mare și negrăită îl ridică ea pe nevoitor, întru toate virtuțile și prin aceasta să fie îndemnat în dorința de a se lipi de sfințita lucrare a acestei rugăciuni de gând cu o mai mare stăruință și cu o râvnă dumnezeiască.

Sfântul Ioan Scărarul, în *Cuvântul 28* despre rugăciunea aceasta, la început, zice: rugăciunea, după calitatea sa, este părtășia și unirea omului cu Dumnezeu, iar după lucrare - întărirea lumii, împăcarea cu Dumnezeu, maică și iarăși fiică a lacrimilor, curățirea păcatelor, podul care ne trece prin ispite, zid de apărare împotriva necazurilor, nimicirea războaielor, lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de trupuri, veselia cea viitoare, lucrarea cea fără de sfârșit, izvorul virtuților, pricina darurilor, sporirea cea nevăzută, hrana sufletului, luminarea minții, secure împotriva deznădejdiei, dovedirea nădejdiei, încetarea întristării, bogăția monahilor, comoara celor ce se liniștesc, împuținarea iuțimii, oglinda propășirii, arătarea măsurii, descoperirea stării, arătarea celor viitoare, însemnarea cu slavă. Rugăciunea pentru cel care se roagă cu adevărat este judecătoria, judecata și tronul Domnului însă înaintea judecata cea viitoare”.

Sfântul Grigorie Sinaitul, în capitolul 113, zice: “Rugăciunea, în cei începători, este ca un foc de veselie slobozit de inimă; iar în cei desăvârșiți, ca o lumină curată, binemirositoare”. Sau iarăși: rugăciunea este propovăduirea Apostolilor, lucrarea credinței, sau

mai bine zis - credința cea nemijlocită, încredințarea celor nădăjduite, dragostea cea pusă în lucrare, mișcarea Îngerilor, puterea celor fără de trupuri, lucrarea și veselia lor, binevestirea lui Dumnezeu, încredințarea inimii, nădejdea mântuirii, semnul sfințirii, alcătuirea sfințeniei, cunoașterea lui Dumnezeu, arătarea botezului, curățirea scăldătorii, logodirea Duhului Sfânt, bucuria lui Iisus, veselia sufletului, mila lui Dumnezeu, semnul împăcării, pecetea lui Hristos, raza soarelui celui de gând, luceafărul inimilor, întărirea creștinătății, arătarea împăcării lui Dumnezeu, harul lui Dumnezeu, înțelepciunea lui Dumnezeu, sau mai bine - începutul înțelepciunii de sine, arătarea lui Dumnezeu, lucrarea monahilor, viețuirea celor ce se liniștesc, pricină de liniștire, semn de viețuire îngerească”.

Fericitul Macarie cel Mare zice: “Capul oricărei stăruințe bune și culmea tuturor îndreptărilor (isprăvilor) este ca noi să răbdăm în rugăciune, lucru prin care noi putem agonisi, cerând de la Dumnezeu și toate celelalte virtuți. Prin rugăciune cei vrednici se împărtășesc de sfințenia lui Dumnezeu și cu lucrarea cea duhovnicească și de unirea minții cu Domnul, printr-o dragoste negrăită. Cine mereu se silește pe sine să rabde în rugăciune, acela printr-o dragoste duhovnicească, se aprinde într-o râvnă dumnezeiască și într-o înflăcărată dorință de Dumnezeu și primește într-o anumită măsură, harul desăvârșirii duhovnicești celei sfințitoare” (*Omilia 40, Cap.2*).

Sfântul Isichie, presbiterul Ierusalimului, zice: “Paza minții e potrivit să se numească cu același nume de născătoare de lumină și de fulger, iradiatoare de lumină și purtătoare de foc”. Ea întrece, ca să spunem adevărul, toată mulțimea nenumărată a virtuților trupești. Deci, această virtute trebuie denumită cu numirile cele mai de cinste, din pricina luminii ce se naște din ea cu strălucire. Iubind-o cei păcătoși, netrebnici, scârboși, nepricepuți, neînțelegători și nedrepți pot ajunge drepți, de bună treabă, curați, sfinți și pricepuți în Hristos Iisus. Și nu numai aceasta, ci și a vedea tainele cele dumnezeiești și ale teologiei. Și devenind văzători, se apropie de această lumină preacurată și fără de sfârșit și o ating pe ea prin atingeri negrăite și viețuiesc și petrec cu ea. Fiindcă ei au gustat, că bun este Domnul (Ps. 33, 2), apoi se și împlinește lămurit în acești protoîngeri acest

cuvânt dumnezeiesc al lui David: *Însă dreptii se vor mărturisi numelui Tău și vor locui dreptii în fața Ta* (Ps. 139, 14).

Sfântul Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, despre această sfântă rugăciune, zice: “Această dumnezeiască rugăciune, această chemare a Mântuitorului nostru: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă, este și rugăciune, și cerere, și mărturisire de credință, dătătoarea Sfântului Duh, și dăruitoarea darurilor celor dumnezeiești, și curățirea inimii, și izgonirea dracilor, și sălășluirea lui Iisus Hristos, și izvorul gândurilor celor duhovnicești, și a cugetelor celor dumnezeiești, și izbăvirea de păcate, și vindecarea sufletelor și trupurilor, și dătătoarea luminii celei dumnezeiești, și izvorul milei lui Dumnezeu, și dăruitoarea descoperirilor tainelor celor dumnezeiești și însăși mântuirea; pentru că este purtarea numelui celui mântuitor al Dumnezeului nostru. Acest lucru anume și este chemarea asupra noastră a numelui lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu.” (Cap. 296).

La fel și ceilalți părinți purtători de Dumnezeu, scriind despre această sfințită rugăciune, prin învățătura lor cea plină de înțelepciunea lui Dumnezeu, vorbesc despre lucrarea ei, despre folosul cel negrăit ce vine de la ea și despre sporirea darurilor dumnezeiești ale Sfântului Duh, ce vine prin ea.

Deci, cine văzând că această sfințită rugăciune îl aduce pe nevoitor la o astfel de comoară cerească a feluritelor virtuți, nu se va aprinde cu râvna lui Dumnezeu spre o neîncetată lucrare a rugăciunii, ca prin ea mereu să țină în suflet și în inimă pe întrutot dulcele Iisus, pomenind în sine neîncetat numele lui cel întrutot scump și prin aceasta să se înflăcăreze spre dragostea Lui cea negrăită? Decât numai acela, care, stăruind în cugetele cele lumești, s-a legat cu lanțul grijilor trupești, care îi îndepărtează pe mulți și-i înstrăinează de împărăția lui Dumnezeu, ce se află înlăuntrul nostru. Doar numai acela nu va stăruia.

CAPITOLUL VI

Despre aceea cum trebuie de la început să deprindem lucrarea acestei dumnezeiești rugăciuni cu mintea în inimă

În vremurile din vechime această întrutot sfântă lucrare a rugăciunii minții, strălucea în multe locuri unde aveau petrecere Sfinții Părinți. De aceea atunci și învățători pentru această lucrare duhovnicească erau mulți. Din pricina aceasta și Sfinții Părinți ai noștri, scriind despre ea, ne arată numai folosul cel negrăit duhovnicesc, care ne vine de la ea, neavând, după cum socot eu, nevoia să scrie despre încercarea însăși a acestei lucrări, care s-ar potrivi celor începători. Iar dacă pe undeva au și scris câte ceva despre acest lucru, apoi și aceasta numai pentru cei ce cunosc încercarea acestei lucrări - așa e foarte limpede; iar pentru cei ce n-o cunosc - nu e de înțeles deloc. Iar unii din ei, când au văzut că adevărații povățuitori fără de înșelare ai acestei lucrări au început a se împușina cu totul și temându-se să nu se piardă adevărata învățătură despre începutul acestei rugăciuni de gând, au scris și începutul însuși și lucrarea, cum trebuie să se deprindă cei începători și cum să intre cu inima în laturile inimii și acolo cu adevăr și fără de înșelare să lucreze rugăciunea cu mintea. Și chiar însăși dumnezeiasca învățătură a acestor părinți, despre acest subiect, trebuie adusă la ordinea de zi.

Sfântul Simeon Noul Teolog despre începutul acestei lucrări zice astfel: "Adevărata și cea fără de înșelare luare aminte și rugăciune, constă în faptul că în timpul rugăciunii mintea să păzească inima și să petreacă mereu înlăuntrul ei, și de acolo, adică din adâncul inimii, să înalțe rugăciuni către Dumnezeu. Și când va gusta înlăuntrul inimii, că bun este Domnul și se va îndulci, apoi nu va mai ieși din locul inimii. Și împreună cu Apostolul va zice și el: *"Bine ne este nouă să fim aici"*. Și privind neîncetat locurile

inimii, el află un mijloc oarecare de a izgoni toate cugetele vrăjmașe, semănate acolo. Și mai jos încă mai limpede vorbește despre acest lucru așa: “De îndată ce mintea va afla locul inimii într-o clipă vede totul ce n-a fost văzut niciodată; ea vede înlăuntrul inimii, un aer și pe sine pe de-a întregul, luminată și plină de socotință. Și de atunci oriunde s-ar arăta în cuget, mai înainte de a intra el și de a se întipări, pe dată îl izgonește și nimicește, prin chemarea lui Iisus Hristos. De aici mintea, căpătând o ținere de minte față de draci, pune în mișcare împotriva lor mânia cea firească, izgonește și-i doboară pe acești potrivnici de gând. Și celelalte le înveți cu ajutorul lui Dumnezeu, prin paza minții, ținând în minte pe Iisus. (*Cuvântul despre cele trei chipuri ale rugăciunii*).

Cuviosul Nichifor Pustnicul învățându-ne și mai clar despre intrarea cu mintea în inimă, zice: Mai înainte de toate, viețuirea ta să fie liniștită, fără de griji și în pace cu toții. Apoi, intrând în camera ta, închide-te și șezând într-un ungher oarecare, fă ce-ți voi spune: Știi că respirația cu care răsuflă, este aerul acesta; îl respiră nu cu altceva, decât cu inima. Ea (respirația) e pricina vieții și a căldurii trupului. Iar inima atrage aerul, ca prin respirație să-și sloboadă afară căldura sa și să capete răcoreală. Pricina acestei lucrări, sau mai bine zis, slujitorul este pământul, care fiind creat de Ziditor, poros ca o pompă oarecare, ușor introduce și scoate cele înconjurătoare, adică aerul. Astfel; inima strângând prin aer răcoreala și diminuând căldura, îndeplinește neîncetat funcțiunea pentru care a fost întocmită spre a alcătui viața. Iar tu, șezând și adunându-ți mintea ta, silește-o să intre în inimă odată cu respirația. Iar când ea va intra acolo, apoi cele ce vor urma după aceasta, nu vor fi fără de veselie și fără de bucurie. Și mai jos: De aceea; frate, deprinde-ți mintea să nu iasă de grabă de acolo; căci de la început ea se plictisește de zăvorârea lăuntrică și de strâmtoare. Iar când se va obișnui; apoi nu mai suferă să vagabondeze pe dinafară, pentru că împărăția lui Dumnezeu se află înlăuntrul nostru; când o privim acolo, anume pe ea și o căutăm cu o rugăciune curată, apoi toate cele de dinafară ne par scârboase și urâte. Dacă de îndată, după cum s-a spus, vei intra cu mintea în locul inimii, pe care ți l-am

arătat, apoi dă mulțumită lui Dumnezeu și proslăvește și saltă și ține-te de această lucrare mereu și ea te va învăța lucrurile, pe care încă nu le știi. Însă trebuie să știi și aceea, că mintea petrecând acolo, să nu stea tăcând sau trândăvind, ci să aibă drept lucru neîncetat și învățatură aceste cuvinte: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” și niciodată să nu ne părăsească. Aceasta ține mintea fără de înălțare, o păzește neprinsă și neapropiată de momelile vrăjmașului și o ridică în fiecare zi spre dragostea și dorirea cea dumnezeiască. Iar dacă osteninindu-te puțin frate, nu vei putea să pătrunzi în laturile inimii, după cum ți-am poruncit, apoi fă ce-ți voi spune și cu ajutorul lui Dumnezeu vei afla cele căutate. Știi că partea cuvântătoare a fiecărui om se află în piept, aici în piept chiar tăcând gura, noi vorbim și discutăm și rostim rugăciuni și psalmi și celelalte. Luând de la această parte cuvântătoare, orice cuget (acest lucru îl poți, dacă vei vrea), las-o să zică: “Doamne Iisuse Hristoase miluiește-mă”, - și silește-te să strigi acest lucru mereu înlăuntru, în locul oricărui alt gând. Iar când vei ține acest lucru un timp oarecare, apoi prin aceasta ți se va deschide ție și intrarea inimii, după cum ți-am scris, fără nici o îndoială, după cum și noi singuri am cunoscut acest lucru din încercare. Și va veni la tine, cu o luare aminte mult dorită și dulce și întreaga ceată a virtuților: dragostea, bucuria, pacea și celelalte.

Dumnezeiescul Grigorie Sinaitul, învățând de asemenea cum trebuie să lucrăm cu mintea în inimă, chemarea cea preamântuitoare a Domnului, zice: “Șezând de dimineața pe un scaun de o șchioapă, coboară mintea de la cele stăpânitoare în inimă și ține-o acolo. Și plecându-te cu osteneală și simțind o puternică durere în piept și în spate, neîncetat strigă cu mintea sau cu sufletul: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”. Pe urmă, dacă poate, pentru strămtorare și îndurerare și prin chemarea deasă, ea îți va deveni fără dulceață (lucru care se petrece nu din pricina aceluiași fel de mâncare al Celui cu trei numiri, des mâncat, căci cei ce mă vor mânca, a spus, vor mai flămânzi încă - Sirah, 24, 23); apoi, mutând mintea la cealaltă jumătate, zi: “Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă” și zicând de multe ori această jumătate, nu trebuie să le schimbi des din lenevie, căci pomii care se răsădesc des nu prind rădăcină. Oprește-ți și respirația

plămânului, ca să nu răsuflă cu îndrăzneală, căci mișcarea aerului care vine din inimă, risipește gândul și întunecă mintea, și întorcând-o de acolo sau o dă roabă uitării sau o silește în loc de una să învețe alta și ea (mintea) se află pe nesimțite, în cele ce nu trebuie. Iar dacă vei vedea necurățiile duhurilor celor viclene, adică cugetele, care se ivesc sau se închipuiesc în mintea ta, apoi nu te înspăimânta; dar dacă li se arată și înțeleșuri bune pentru unele lucruri, apoi nu lua aminte la ele, ci oprindu-ți cât e cu putință răsuflarea și închizându-ți mintea în inimă și lucrând mereu și des chemarea lui Iisus, tu în curând le vei sfărâma și nimici, rănindu-le nevăzut cu dumnezeiescul nume, după cum zice și Scărarul: “Cu numele lui Iisus lovește pe oșteni, căci nu e armă mai puternică nici în aer, nici pe pământ”.

Și iarăși, acelaș sfânt, învățând despre liniștire și rugăciune, cum trebuie să șezi, în timpul ei zice: uneori trebuie de șezut pe scăunel pentru osteneală; iar uneori și în așternut câte puțin, până la o vreme, pentru mângâiere. Iar șederea ta trebuie să fie într-o răbdare, pentru cel care a zis că în rugăciune trebuie să răbdăm (Luca 18, 1) și să nu te ridici de grabă, slăbind din pricina greutății durerii și strigării cu mintea și prea dese a minții. Astfel vestește și proorocul: *M-au cuprins dureri ca de naștere* (Ier. 8, 21), deci plecându-te în jos și adunându-ți mintea în inimă, dacă ți s-a deschis inima, cheamă într-ajutor pe Domnul Iisus. Simțind durere în spate, adesea având durere de cap, rabdă cu tărie și cu râvnă, căutând în inimă pe Domnul: căci “*a silitorilor este împărăția cerurilor și numai cei ce se silesc o răpesc pe ea*” (Mat. 11,12) și celelalte. Și încă cum trebuie rostită rugăciunea zice: Părinții au spus așa: unul zice: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” și acest lucru e mai ușor, din pricina neputinții încă a minții și a prunciei. Însă nimeni nu poate singur de la sine, fără de Duh, să numească în taină pe Iisus Domn, curat și desăvârșit, decât numai prin Duhul Sfânt (1 Cor. 12, 3); însă ca un prunc mut, s-o facă articulat nu poate. Iarăși el nu trebuie din lenevie să schimbe des chemarea numelor însă rar, pentru a le reține. Iarăși: unii învață s-o rostim cu gura, iar alții cu mintea, iar eu îngăduiesc și una și alta. Uneori

mintea slăbește, plictisindu-se de vorbă, iar alteori gura. De aceea, trebuie să ne rugăm cu amândouă și cu gura și cu mintea; însă trebuie de strigat liniștit și netulburat, ca glasul tulburând simțirea și atenția minții, să nu ne împiedice a ne ruga tare și în tot felul, până când mintea obișnuindu-se ca lucrare, va spori și va primi putere de la Duh. Atunci glasul nu mai are nevoie să vorbească cu gura și chiar nici nu poate, fiind în stare să facă această lucrare în chip desăvârșit numai cu mintea.

Deci iată, părinții pomeniți mai sus, după cum s-a arătat, ne înfățișează o învățătură foarte limpede și o încercare de a deprinde lucrarea minții pentru cei începători. Iar din învățătura aceasta, se poate pricepe și învățătura celorlalți sfinți, despre această lucrare expusă mult mai acoperit.

Monahul. Iată cum ați făcut cunoștință cu scrierile despre rugăciunea minții, ale acestor stareți nevoitori, care prin lucrările lor, prin traducerile din literatura patristică și cu influența lor personală, au ajutat la recunoașterea largă și adâncă în Biserica Ortodoxă, în a doua jumătate a secolului XVIII și în sec. al XIX-lea, a luării aminte spre viața cea duhovnicească, spre studierea literaturii patristice ascetico-duhovnicești, spre lucrarea minții și spre stăreție, ca o îndrumare vie, încercată și nemijlocită în nevoința lucrării din minte și a rugăciunii minții.

Acum, vă rog să spuneți întrebările sau nedumeririle, care s-au ivit la Dv. în timpul citirii acestor scrieri și la care ați dori să căpătați de la mine un răspuns sau o lămurire. Pe cât voi putea, mă voi strădui să vă dau lămuririle necesare.

Preotul. Mai înainte de toate vreau să vă spun, că scrierile stareților Vasile și Paisie sunt scrise foarte simplu, pe înțeles și viu s-au revărsat într-adevăr, din încercarea lor personală trăită, și dintr-o convingere sinceră, adâncă și fierbinte a inimii, astfel că în multe locuri, ele absorb adânc și turbură inima aceluia care le ia aminte și sunt citite sau ascultate cu un interes mare și fără de slăbire. Aceasta e impresia mea generală despre scrierile acestor mari stareți. Fără îndoială ei și-au scris operele lor deja la o vârstă înaintată, pe când din ele adie o prospețime tinerească

și o fierbințeală și în unele locuri nu sunt lipsite chiar de cuvinte tăioase foarte nimerite, deși moderate.

Însă chiar cuprinsul acestor scrieri e atât de însemnat; înălțător, serios, important și adânc, că nu totul din el, poate fi exprimat prin limbajul nostru pământesc, de om, că în unele locuri (acolo unde se vorbește de pildă, despre vedenii, sau despre trăirile duhovnicești înalte și contemplările Prea Sfintei Fecioare) nu e de ajuns poate și limba îngerească; și de la aceasta și vin, mai cu seamă acele greutăți și nedumeriri, care se ivesc la citirea, sau la ascultarea, unora sau altora din locuri, mai cu seamă a celor adânci și mai înalte, din scrierile stareților. Dar și în afară de aceste locuri excepțional de grele la cititorul cel neiscusit, se ivesc întrebări și nedumeriri, care cer răspunsuri și lămuriri. De pildă, eu ca preot de mir aș fi vrut să aud de la Dv. lămurirea oare toți creștinii dreptmăritori după învățătura stareților Vasile și Paisie pot să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus, sau numai aceia care și-au curățit deja inima lor de patimi?

Monahul. La această întrebare, stareții au un răspuns cu desăvârșire limpede și hotărât, pe care n-ați putut să nu-l observați, dacă ați făcut o cunoștință mai atentă cu scrierile lor. După învățătura stareților, întemeiată pe tradiția Sfinților Părinți, anume rugăciunea lui Iisus ne ajută să curățim inima de patimi și de aceea e necesară nu numai celor nepătimași, ci și aceluia care încă n-au scăpat de patimi. Predoslovla starețului Vasile la cartea Sf. Grigorie Sinaitul, exact cu aceste cuvinte se și începe: “Mulți, scrie el, necunoscând din încercare lucrarea minții, greșesc împotriva minții sănătoase, socotind că această lucrare a minții e potrivită numai bărbaților celor nepătimași și sfinți ...”. Și în alt loc, citind cuvintele Apostolului - “vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba”, starețul continuă: trebuie de la început cu aceste cuvinte cinci la număr să ne curățim mintea și inima, zicând neîncetat în adâncul inimii: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă și astfel să te sui spre cântarea cea cu înțeles (adică spre cântarea și citirea psalmilor și canoanelor cea conștientă). Pentru că fiecare începător și pătimaș poate lucra această rugăciune (adică a lui Iisus) cu pricepere, în paza inimii, iar cântarea nicidecum, până ce nu se va curăți mai întâi prin rugăciunea minții”.

“De aceea, scrie mai departe starețul, Sfântul Grigorie Sinaitul încercând până în amănunțime și judecând viețile și scrierile și iscusința cea duhovnicească a tuturor sfinților cu Duhul Sfânt ce are în el, mai mult decât toți, hotărăște să avem toată stăruința pentru rugăciune (adică pentru rugăciunea lăuntrică). La fel și Sfântul Simeon Arhiepiscopul Tesalonicului, având același dar și Duh, poruncește și sfătuiește pe arhierei, preoți, monahi și pe toți mirenii, în orice vreme și în orice ceas, să rostească și să respire această sfântă rugăciune, căci nu este, zice el împreună cu Apostolul, armă mai puternică nici în cer, nici pe pământ, mai mare decât numele lui Iisus.”

În predoslovie la cartea Sf. Filotei Sinaitul, starețul Vasile din nou zice, că “rugăciunea lucrătoare a minții e potrivită celor pătimiși”.

În predoslovie la cartea fericitului Isichie, chiar pe prima pagină, starețul Vasile, explicând practica felurită a Sf. Părinți cu “cei ce vin în călugărie”, adică cu cei începători, scrie că unii din Părinți, ținând seama de neputința celor ce vin “le hotărăsc lor, împreună cu lucrarea poruncilor lui Hristos, o îndelungată cântare de psalmi, canoane și tropare...”. Iar alții, deprinzând cea mai subțire încercare a înțelegerii celei duhovnicești, nu vor ca cei începători să se mulțumească numai cu deprinderea de pe dinafară, ci poruncindu-le lor împreună cu împlinirea poruncilor lui Hristos și o cântare cumpătată, adică, miezonoptica, utrenia, ceasurile, vecernia și pavecernița, așează în locul unei îndelungate cântări de psalmi, lucrarea rugăciunii minții, adăugând la aceasta, că dacă-i va cerceta Sf. Duh cu lucrarea rugăciunii din inimă, apoi fără de îndoială atunci să părăsească pravila de dinafară cea arătată, căci o înlocuiesc cu rugăciunea lui lăuntrică. Pe părinții care fac astfel, Sfântul Grigorie Sinaitul îi socoate că “ei predau lucrarea minții nu pe deplin, ci numai în parte”. Însă mai sunt și al treilea fel de părinți, care îndrumați de multă încercare și cercetare a vieților și scrierilor tuturor sfinților și mai ales cu lucrarea și înțelepciunea sfântului și de viață făcătorului Duh, rânduiesc pentru cei începători, o deprindere sau o lucrare totală, iar nu în parte, a rugăciunii minții, numind-o domolirea patimilor întru lucrarea poruncilor lui Hristos.

După cuvintele starețului, e posibilă o sporire, urmând și acea

rânduială a Sfinților Părinți, despre care s-a spus la început, însă foarte încet și cu osteneală; iar celor de al doilea le este mult mai bine și mai ușor; iar celor de al treilea le vine mai degrabă, întrucât e însoțită de mângâiere și de cercetarea deasă mai ales când e o stăruință sânguincioasă și o voie bună. În inscripția la cartea fericitului Nil Sorschy, starețul Vasile aduce cuvintele Sf. Isichie, despre faptul că rugăciunea lui Iisus curățește mintea și inima de păcatele cele de gând; “După cum e cu neputință să trăiești viața cea de acum fără de hrană și băutură, astfel e cu neputință fără de paza minții să ajungă sufletul la ceva duhovnicesc și plăcut lui Dumnezeu, sau să se izbăvească de păcatul cel de gând, deși cineva chiar cu frică s-ar sili să nu mai păcătuiască; și încă: “cugetele care împotriva voinții noastre au pătruns, s-au întărit și stau în inimă, le poate izgoni numai rugăciunea lui Iisus cea din adâncul inimii”. Învățând că, cu rugăciunea lui Iisus se pot îndeletnici și cei începători cu scopul de a-și curăți inima de patimi, starețul Vasile îi osândește aspru pe toți care opresc lucrarea minții pentru cei începători. Ei, “nu numai că nu primesc cele ce spun sau ce scriu despre luarea aminte lăuntrică, în care se și cuprinde meșteșugul rugăciunii împotriva gândurilor celor rele, ci se și împotrivesc și arătându-se învățători, zic că Sf. Părinți n-au poruncit celor începători lucrarea minții, afară numai de cântarea de psalmi, tropare și canoane, lucrate cu limba și cu gura. Și cu toate că ei învață și vorbesc greșit despre acest lucru, toți îi ascultă, pentru că pentru o astfel de rugă a lor nu se cere o desprindere sau o lepădare de poftele lumești, ci fiecare dacă va vrea numai, poate să se roage astfel, de va fi el monah sau mirean. Iar sfințita lucrare a minții, care este arta slăvită și plăcută lui Dumnezeu dintre arte și în care nu poți avea nici un spor fără a te lepăda de lume cu poftele ei și fără o povățuire și învățătură îndelungată, din această pricină s-a împușinat foarte mult printre monahi, și un război neconținut se petrece la cei care nu cunosc puterea Sf. Scripturi, dar mai ales la cei neiscușiți în atenția minții, față de omul cel dinlăuntru”.

Răspunzând acelor care zic că “parcă de la început ar trebui curățite simțurile trupului, adică văzul, mirosul, gustul, cuvântul,

pipăitul, ca omul să nu păcătuiască cu ele și numai atunci, curățindu-se bine, să înceapă rugăciunea minții”, starețul Vasile scrie: “Prietenilor, nimeni nu e împotriva curățirii simțurilor trupului, încă vorbim despre faptul că dacă s-ar despărți curățirea simțurilor de lucrarea minții, apoi va ieși o mare nepotrivire. Tu statornicești distanță și timp, despărțind paza simțurilor de dinafară de deprinderea cu rugăciunea minții și prin aceasta mărturisești, că nu cunoști rânduiala lucrării din inimă.

Cei care cunosc lucrarea rugăciunii din minte nu despart, prin timp una de alta, ci rânduiesc o deprindere a lor împreună și în același timp scufundând mintea în ceasul rugăciunii, înlăuntrul inimii; ei domolesc învăluirea simțurilor, neîngăduindu-i minții să se îndrepte spre ele iar din faptul că mintea nu se îndreaptă spre simțurile trupului, ei petrec fără să fie ocupați cu cele de dinafară, și aceasta aduc o mare liniștire minții și inimii și odată cu aceasta și ei singuri, prin paza minții și inimii, încetul cu încetul se învață să nu alunece spre poftele trupului. Deci să fie cunoscut că nu e lipsă nici de timp nici de subiect, pentru cei cărora le place cearta. Mai rămân pentru ei cele scrise de (Simeon) Noul Teolog, că cei care doresc să deprindă lucrarea minții trebuie de la început, să-și păzească conștiința lor, față de Dumnezeu, oameni și lucruri. Iar eu cred că într-un ceas, sau într-o clipă, omul își poate împăca conștiința sa cu Dumnezeu; cu oamenii și cu lucrurile, după cum și învață marele dascăl (Noul Teolog); căci ghimpele, adică glasul conștiinței, lucrarea minții nu-l nimicește și nu e un folos nimănui să se depărteze de acest bun muștrător. Îl văd însă și pe acel mare păcătos care mergea la sfânta biserică înconjurat de draci, dar a ieșit din biserică împreună cu Sfinții Îngeri, care se bucurau de întoarcerea lui. Iar tu, dintr-o muștrare peste măsură a conștiinței, rânduiești distanța și timpul împăcării și cu Dumnezeu și prin aceasta arăți că atingerea nepătimirii se petrece înainte de a te deprinde cu lucrarea minții, sau e mai presus decât ea. Și de aici, la tine iese, că tu nu numai că nu vei începe cândva trezirea minții, ci te vei feri chiar și de Sfintele Taine. Căci nimeni nu se apropie de Sfintele Taine până ce nu se împacă mai întâi cu Dumnezeu. Nu-ți

vorbesc eu acestea de la mine omule, ci îți pun în față mărturisirea Sf. Părinți. Căci ei, cu cât mai mult se apropiau de Dumnezeu, pe atât se vedea că sunt cei mai mari păcătoși și oare nu vor fi după părerea ta, și sfinții înșiși neîmpăcați cu conștiința, cu Dumnezeu? Iacă, tu vei zice că din pricina smereniei, sfinții vorbeau astfel și despre sine. Curmă vorba cea împletită cu vicleșug și supune-te măcar glasului sfințelor canoane: Dacă cineva zice, că sfinții din smerenie și luându-și chip de păcătoși, ziceau: “iartă nouă greșalele noastre” - anatema să fie”.

Preotul. Dv., foarte bine, simplu și convingător, răspundeți la întrebarea mea, însă cum totuși, unii povățuitori ai rugăciunii lui Iisus, cu strășnicie opresc pe cei ce încă nu s-au curățit de patimi, să se atingă de inimă și să caute locul inimii?

Monahul. Dacă acești povățuitori vorbesc despre necesitatea unei curățiri de patimi, premergătoare lucrării rugăciunii lui Iisus, apoi e evident, ei au în vedere nu rugăciunea lucrătoare, ostenitoare a celor începători, ci rugăciunea cea văzătoare, contemplativă a celor desăvârșiți, care după părerea generală a Părinților, într-adevăr e cu neputință fără de o curățire de patimi premergătoare, după cum mărturisește despre acest lucru și marele stareț Paisie Velicicovschi, zicând: “Când cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu și prin nevoința spusă mai sus (a rugăciunii celei lucrătoare), dar mai mult decât orice, prin smerenia cea mai adâncă, își va curăți sufletul său și inima de orice întinăciune a patimilor sufletești și trupești: atunci harul lui Dumnezeu, maica obștească a tuturor, luând mintea curățită de ea, ca pe un copil mic de mână îl suie ca pe niște trepte la vederile cele duhovnicești spuse mai sus (despre care va fi vorba mai departe), descoperindu-i ei pe măsura curățirii, Tainele cele dumnezeiești, negrăite și nepătrunse pentru minte. Și acest lucru, într-adevăr, se numește adevărată vedere duhovnicească, care și este rugăciunea cea văzătoare, sau, după Sfântul Isaac, cea curată de la care vine spaima și vederea. Însă a pătrunde în aceste vederi (vedenii) nimeni nu poate cu puterea de la sine, cu nevoința sa cea voită, dacă nu-l va cerceta pe careva Dumnezeu și cu harul Său îl va introduce în ele”.

Iar dacă celor cuprinși de patimi li se și oprește să se atingă de lucrarea minții, apoi numai în acel caz, dacă ei vor să rămână în întocmirea lor pătimășă și nu vor să se lupte cu patima lor. Despre unii ca aceștia starețul Vasile citează cuvintele Sfântului Dorotei: “Închipuie-ți cinci stări ale celor ce lucrează după patimă: a) căzând în mânie și supărare să rămână ținând răutate asupra celui ce l-a supărat; b) fiind întristat să țină minte răul timp de mai multe zile; c) să țină mânie o săptămână; d) ține minte răul numai o zi, și; e) vrăjmășind, supărând, tulburând și tulburându-se, în același ceas să se schimbe. Iată câte întocmiri felurite, însă ele toate se află sub osânda iadului, atât timp cât lucrează patima și unii ca aceștia nu trebuie să se atingă de lucrarea minții, căci ei sunt asemenea unui om, care fiind rănit cu săgeata vrăjmașului său, ia săgeata cu mâinile sale proprii și o înfige în inima sa; despre ei a zis Teologul: *“Cel ce lucrează păcatul este de la dânsul”* (I Ioan 3, 8). Despre unii ca aceștia și Episcopul Teofan scrie: că, “chiar nebunia de la rugăciunea lui Iisus poate veni atunci când lucrând această rugăciune nu se leapădă de oarecare păcate și obișnuințe, pe care le osândește conștiința. În acest timp, înlăuntru se petrece o osebite adâncă, care alungă toată pacea din inimă; de aici se poate tulbura capul, și ideile pot veni în încurcătură și tulburare”. (*Sbornicul*, Q 372).

Omul, care se află cu conștiința și cu inima de partea celor pătimișe, este pătimiș pe de-a întregul și e urât de Dumnezeu. Omul, care se află de partea celor nepătimișe, deși în el încă sunt și îl luptă patimile, nu e urât de Dumnezeu, pentru că nu iubește patimile și nu dorește să lucreze după ele, ci după voia lui Dumnezeu (*Sbornicul*, Q 249).

Iar acei care se împotrivesc patimii, se luptă cu ea, nu voiesc să lucreze după ea, se întristează și se nevoiesc, aceia pot în tot cazul și trebuie să deprindă lucrarea minții și prin pocăința cea de fiecare clipă; și despre ei a zis văzătorul de Taine: *“Dacă zicem că n-avem păcat, ne înșelăm; și dacă mărturisim păcatele noastre, credincios este și drept ca să ne ierte și să ne curățească pe noi de toată nedreptatea”* (I, Ioan, 1, 3-9).

Preotul. Îmi dați voie să vă mai pun încă următoarea întrebare:

dacă, după cum zice starețul Vasile și lucrătorii cei începători ai rugăciunii lui Iisus trebuie să-și lucreze rugăciunea în adâncul inimii, luptându-se acolo cu patimile lor și cu cugetele, cum fac acest lucru și cei ce au sporit în rugăciune; atunci și la unii și la alții, rugăciunea lor va fi la fel - înlăuntrul inimii. Dar atunci cum trebuie înțeleasă împărțirea rugăciunii lui Iisus în: grăită, din minte și din inimă? Doar ea a ajuns la toți la fel înlăuntrul inimii.

Monahul. Trebuie să deosebim o rugăciune a inimii de mai multe feluri. Amintiți-vă cuvintele Episcopului Teofan din una din convorbirile noastre anterioare despre însușirile unei rugăciuni adevărate. El zice, că în fiecare din rugăciunile noastre adevărate trebuie să ia parte și trupul și mintea și inima. Numai o astfel de rugăciune este o adevărată, deplină rugăciune. Așa zisa rugăciune grăită cu glas, sau fără de glas, trebuie neapărat să fie lucrată cu participarea minții și a inimii. Mintea trebuie să ia aminte la cuvintele rugăciunii, iar inima să-i răspundă cu simțirea sa. Dacă rugăciunea grăită se lucrează fără participarea minții și a inimii, apoi, după cuvintele Episcopului Teofan, ea chiar nici nu e rugăciune. La oamenii care încă nu s-au întărit în rugăciune, se întâmplă că buzele rostesc cuvintele rugăciunii, iar mintea răătăcește cine știe pe unde, luarea aminte e răspândită, inima rămâne rece față de cuvintele rugăciunii. În aceasta se și cuprinde nevointa rugăciunii, ca să ne deprindem mintea ca să ia aminte la cuvintele rugăciunii fără ieșire, iar inima s-o obișnuim să răspundă la cuvintele rugăciunii cu simțire. Astfel, rugăciunea cea de la început în care predomină partea cea grăită, treptat devine rugăciune din minte și din inimă făcută cu mintea. Și numai atunci ea devine o adevărată rugăciune. Deosebirea denumirilor - grăită, din minte, din inimă, nu se determină prin faptul că fiecare fel de rugăciune poate exista separat; o astfel de rugăciune nici nu există; însă deosebirea se determină prin gradul de participare a minții și a inimii, în rugăciune. Când participarea lor e mică, rugăciunea e mai cu seamă grăită, dar ea totuși se lucrează și în inimă; când atenția minții rămâne reieșită din cuvintele rugăciunii, atunci rugăciunea pe bună dreptate se numește a minții, iar când și inima se unește cu simțirea sa cu

cuvintele rugăciunii, atunci rugăciunea devine a inimii. Și toate acestea se petrec în limitele rugăciunii lucrătoare, adică a aceleia care se desăvârșește cu silințele celui care se roagă. Despre rugăciunea cea mai înaltă, văzătoare, noi acum nu vorbim. Din cele spuse, puteți vedea că denumirile rugăciunii - grăită, din minte și inimă - își au temeiul lor, deși rugăciunea (adevărată rugăciune) trebuie totdeauna să se facă în inimă.

Preotul. Acest lucru e limpede. La convorbirile noastre de mai înainte a venit deja vorba despre mijloacele cele de dinafară, de a coborî mintea în inimă în timpul lucrării rugăciunii celei din minte. Dar fiindcă la starețul Paisie, în capetele despre rugăciune, din nou se vorbește despre folosirea acestor mijloace, apoi eu aș fi vrut, având în vedere mai cu seamă pe mireni, încă odată să aud de la Dv. o lămurire: în ce măsură aceste mijloace se referă la miezul însuși al lucrării de rugăciune și în ce măsură ele sunt obligatorii pentru cei ce lucrează rugăciunea cea grăită?

Monahul. Eu pot numai pe scurt să vă repet cele spuse mai înainte, sprijinindu-mă pe cuvintele Episcopului Teofan și ale Sfinților Calist și Ignatie. Mijloacele acestea nu privesc miezul (fondul) lucrării de rugăciune; ele au o însemnătate auxiliară: au fost recomandate la timpul său monahilor care se linișteau, mai ales acelorora, cărora le venea greu să afle locul inimii și înclinau să confunde latura inimii cu cea a pântecelui. Episcopul Teofan, recunoscând folosul unuia sau altui mediu de dinafară și a mijloacelor de dinafară pentru o spornică lucrare a rugăciunii, nu socoate obligatorii pentru toți mijloacele arătate athoniților și-l lasă pe fiecare lucrător al rugăciunii să se folosească în această lucrare, de mijloacele cele mai potrivite pentru el. Mai amănunțit am vorbit despre acest lucru la locul său și nu e nevoie să repetăm din nou cele spuse.

Preotul. Acum aș fi vrut, ca să mă lămuriți mai amănunțit despre rugăciunea cea lucrătoare și cea contemplativă și mai ales despre vedenii (vederi), despre care pomenește starețul Paisie, citind pe sfântul Grigorie Sinaitul.

Monahul. Despre rugăciunea cea lucrătoare și cea

contemplativă, starețul Paisie scrie următoarele: “Vă fac cunoscut, pe măsura slăbiciunii minții mele celei neputincioase, în ce putere trebuie înțeleasă lucrarea și vederea. Lasă să fie cunoscută (vorbesc către cei prea proști asemenea mie), că întreaga nevoință monahală prin care cu ajutorul lui Dumnezeu, ar fi îndemnat cineva spre dragostea către aproapele și Dumnezeu, spre blândețe, smerenie și răbdare și spre toate celelalte porunci ale lui Dumnezeu și ale Sfinților Părinți, spre o desăvârșită supunere lui Dumnezeu, cu sufletul și cu trupul, spre post, privighere, lacrimi, metanii și celelalte oboseli ale trupului, spre împlinirea cea cu toată stăruința a pravilei din biserică și din chilie, spre îndeletnicirea tainică cu rugăciunea cea din minte, spre plâns și cugetare despre moarte, toată această nevoință, până când mintea e condusă de stăpânirea de sine a omului și de voință, cu certitudine, se numește lucrare, însă nicidecum vedere. Dar dacă o astfel de nevoință a rugăciunii din minte se numește undeva, în scrierile Sfinților Părinți, vedere, apoi lucrul e din pricina vorbirii obișnuite, pentru că mintea ca un ochi al sufletului, se numește vedere. Când însă, cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu și cu nevoința, arătată mai sus, iar mai mult decât orice prin cea mai adâncă smerenie, își va curăți sufletul său și inima de toată întinăciunea patimilor celor sufletești și trupești, atunci harul lui Dumnezeu, maica obștească a tuturor, luând mintea curățită de el, ca pe un copil de mână îl suie ca pe niște trepte, spre vederile cele duhovnicești, spuse mai sus, descoperindu-i pe măsura curățirii ei (minții) tainicele cele dumnezeiești, cele negrăite și nepătrunse de minte. Și acest lucru, într-adevăr, se numește adevărata vedere duhovnicească, care și este rugăciunea cea văzătoare, sau după Sfântul Isaac, cea curată, aceea de la care vine spaima și vederea. Însă a pătrunde în aceste vederi, nu poate nimeni prin puterea de la sine și prin nevoința sa voită, dacă nu-l va cerceta pe acela Dumnezeu și cu harul Său îl va introduce în ele. Iar dacă cineva, fără de lumina harului, va îndrăzni să se suie spre astfel de vederi, acela după Sfântul Grigorie Sinaitul, să știe că el își închipuiește niște năluciri, iar nu vedenii, nălucind și nălucindu-se de duhul cel nălucitor (Grigorie Sinaitul, Cuvântul 130). Aceasta e

deslușirea despre rugăciunea cea lucrătoare și cea văzătoare”.

Dv. vedeți că, Starețul Paisie întregul ansamblu de rugăciuni îl împarte în două părți: - una este rugăciunea celor începători care aparține lucrării, - alta este rugăciunea celor desăvârșiți care aparține vederii. Lucrarea este suire spre vedere. Stareții, amănunțit enumără toate acele lucrări (acțiuni) care intră în cuprinsul lucrării și care sunt în dependență de stăpânirea de sine și de voința omului. Aici intră și rugăciunea minții, adică rugăciunea cea lucrătoare a lui Iisus. Despre participarea voinții omului la rugăciunea contemplativă, starețul Paisie nu vorbește, căci această rugăciune se desăvârșește dincolo de hotarele voinței omenești.

Astfel, întreaga osteneală a unui începător al rugăciunii trebuie să fie îndreptată spre o sânguincioasă petrecere a nevoinții celei lucrătoare și acestei osteneli el trebuie să-și închine întreaga sa grijă. Spre rugăciunea cea contemplativă nimeni nu trebuie să tindă din voia sa. “Cel îndrăzneț și încrezut,” scrie starețul Vasile, “în trufie tinde să ajungă înainte de vreme în rugăciunea cea văzătoare. Pe unul ca acesta, satana foarte lesne îl înfășoară cu mrejele sale, ca pe un sclav al său. Și de ce să tindem noi la o sporire înaltă în această sfințită rugăciune a minții, de care, după cuvântul Sfântului Isaac, abia dacă se învrednicește unul din zece mii? Ajunge, ajunge, pentru noi pătimișii și neputincioșii, să cunoaștem măcar urma liniștirii din minte, adică rugăciunea minții cea lucrătoare, cu ajutorul căreia, momelile vrăjmașului și cugetele cele rele sunt izgonite de la inimă și care este adevărata lucrare a monahilor celor începători și pătimiși, prin care ei se apropie, dacă ne vrea Dumnezeu, spre rugăciunea cea văzătoare și duhovnicească. Și nu trebuie să ne întristăm despre faptul că puțini se învrednicesc de rugăciunea cea văzătoare, căci la Dumnezeu nu este nedreptate. Numai să nu ne lenevim să mergem pe calea care duce spre această sfințită rugăciune, adică prin rugăciunea cea lucrătoare să ne împotrivim momelilor, patimilor și cugetelor celor rele. Și astfel, când ne vom sfârși pe calea sfinților, ne vom învrednici și de soarta lor, deși aici n-am fi ajuns la desăvârșire, zice Sfântul Isaac și mulți sfinți”.

În altă predoslovie a sa, starețul Vasile, la cele spuse mai adaugă următoarele: “Noi deloc nu vom fi osândiți pentru rugăciunea cea văzătoare, dacă nu ne vom învrednici de ea pentru neputința noastră; iar despre paza minții și a inimii, cu care se poate sta împotriva diavolului și gândurilor celor rele, învingându-le nu cu puterea ci cu numele cel înfricoșat al lui Hristos, vom fi datori să dăm răspuns lui Dumnezeu, căci purtând pe Hristos înlăuntrul nostru, după darul Sfântului Botez, nu putem, sau mai bine zis nu vrem, să ne învățăm cum să-L chemăm pe El într-ajutor, în ceasul de luptă. Mulți din cei din vechime, iar nu numai dintre cei de azi, au murit fără să se învrednicească din timpul vieții, de rugăciunea cea văzătoare, însă acest lucru nu trebuie să ne stârnească îndoială; căci la Dumnezeu n-are loc nedreptatea; și El, în orice caz, pentru ostenele lor cu care ei s-au ostenit, mergând pe calea cea adevărată a Părinților, de rugăciune lucrătoare, le dă lor în ceasul morții sau după moarte, lucrarea rugăciunii celei văzătoare, cu care ei trec prin vămile văzduhului, ca o flacăra de foc, după cuvintele Sfântului Isichie. Și ei își capătă soarta lor cu acei dintre sfinți care după Apostol, neprimind aici făgăduințele, s-au ostenit aici întreaga lor viață întru nădejde.

Deci, rugăciunea contemplativă nu depinde de voința omului, sau, mai drept, ar fi fost de zis așa: ea depinde de voința omului într-atât încât omul reușește prin strădania sa, în rugăciunea cea lucrătoare, să-și curățească inima sa de patimi. Dar și cu această condiție dăruirea rugăciunii contemplative depinde în întregime, de voia lui Dumnezeu. Dând o indicație oarecare în privința faptului, ce este rugăciunea cea contemplativă, starețul Paisie scrie: “Când cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu și prin nevoința spusă mai sus, iar mai mult decât prin orice, prin cea mai adâncă smerenie, își va curăți sufletul său și inima de orice întinăciune a patimilor sufletești și trupești, atunci harul lui Dumnezeu, luând mintea curățită de el, ca pe un copil mic de mână, o suie ca pe niște trepte spre vederile duhovnicești cele arătate mai sus, descoperindu-i ei, pe măsura curățirii ei, tainele cele dumnezeiești, cele negărite și nepătrunse de minte”.

Despre care vederi duhovnicești vorbește starețul? Starețul Paisie vorbește despre ele, cu cuvintele Sf. Grigorie Sinaitul,

următoarele: “Trebuie de știut, că după Sfântul Grigorie Sinaitul, vederi (vedenii) primare: cea dintâi - vederea lui Dumnezeu cel fără de chip, fără de început și nezidit, pricina tuturor, unei Treimi și dumnezeirii celei mai presus de fire. A doua - a cinului (a cetei) și întocmirii puterilor celor înțeleghătoare. A treia - a întocmirii făpturilor celor simțite. A patra - a coborârii celei din iconomie (purtare de grijă) a Cuvântului. A cincea - a învierii celei de obște. A șasea - a venirii a doua și înfricoșate a lui Hristos. A șaptea - a chinurilor celor veșnice. A opta - a împărăției cerurilor care n-are sfârșit”. Ar fi fost o îndrăzneală plină de nebunie, din partea noastră, având o minte necurățită de patimi, să luăm asupra noastră lămurirea sau tâlcuirea vedeniilor, adică cu voia de la sine și cu nevrednicie, să intri în latura rugăciunii celei văzătoare, unde poate să introducă numai Dumnezeu Însuși pe aceia, care au ajuns la curăția inimii. Însă noi putem face altceva, accesibil pentru noi și anume, să cercetăm mijloacele de cunoaștere a lucrurilor, datorite de Dumnezeu și să lămurim prin care anume mijloc de cunoaștere omul știe când acest lucru îi este dat de Dumnezeu, lucrurile lumii nevăzute, ascunse, cerești. Acest lucru și este acel hotar până la care putem ajunge cu necurăția minții noastre și peste care nu putem trece din voia noastră, neavând haină de nuntă.

Deci, cea dintâi cale de a cunoaște lucrurile care ne înconjoară pe noi - este mărturia simțurilor noastre de dinafară - a văzului, auzului, pipăitului ș.a.m.d. Pe această cale, noi cunoaștem formele de dinafară a lucrurilor ce ne înconjoară. A doua cale de cunoaștere sunt considerentele logice și concluziile minții noastre. Mentea noastră, folosindu-se de acel material, care îl înfățișează simțurile, construiește pe ele (simțuri) clădirea cunoștințelor sale despre lume. Astfel sunt cele două mijloace de cunoaștere, de care noi ne folosim în viața noastră cea de toate zilele și în deducțiile noastre științifice.

Însă este și a treia cale de cunoaștere, calea vederii lăuntrice care se descopere în noi prin harul lui Dumnezeu și care aparține numai oamenilor care au ajuns la curăția inimii, după cuvântul Domnului - *“cei curați cu inima vor vedea pe Dumnezeu”*. Totuși, după o anumită purtare de grijă (iconomie) a lui Dumnezeu, în

scopuri proniatoare, această vedere lăuntrică se poate descoperi și de la oameni care încă n-au ajuns la curăția inimii. Acea latură a vederilor sau a contemplărilor, despre care vorbește Sfântul Grigorie Sinaitul, se cunoaște anume pe această a treia cale a vederii lăuntrice. Ținând seama că noi nu trebuie să înțelegem vederile pomenite drept oarecare arătări de dinafară și vizibile, percepute de simțurile noastre cele de dinafară - văzul, auzul, pipăitul ș.a.m.d. nu trebuie de asemenea, să le înțelegem nici ca niște concluzii logice și considerente ale minții noastre despre dogmele cele fundamentale ale credinții noastre creștine; noi trebuie să le înțelegem ca pe niște contemplări ale văzului nostru lăuntric, care nu pot fi transmise cu limbajul simțurilor noastre de dinafară și al formulelor noastre logice.

Aceste contemplări sunt de felul acelora pe care le-a privit Sfântul Apostol Pavel și despre care el scria corintenilor: *“Știu pe un om întru Hristos, care patrusprezece ani în urmă (în trup, nu știu, sau în afară de trup, nu știu, Dumnezeu știe) a fost răpit până la al treilea cer. Și știu despre acest om (numai nu știu, în trup, sau în afară de trup, Dumnezeu știe) că el a fost răpit în rai și a auzit cuvintele negrăite, care nu este cu puțință omului a le vorbi”*. (2 Cor.12, 2 - 4).

Dacă veți ține seama de cele spuse de mine, apoi nu veți face greșală la înțelegerea caracterului acelor vederi (vedenii), despre care vorbește Sfântul Grigorie Sinaitul, nu le veți socoti nici drept tablouri ale imaginației noastre, nici drept deducții ale judecății minții și vă veți opri exact la acea limită și trebuie să se oprească omul cel păcătos, în fața adîncului cel de necercetat al vieții celei ascunse din ceruri, intrarea înlăuntru catapetesmei vieții care se deschide numai de harul lui Dumnezeu. Însă ca să vă lămuresc și mai mult această problemă, vă voi aduce câteva pilde lămuritoare, care privesc rugăciunea cea contemplativă. Mai întâi, aduceți-vă aminte de cele ce povestea Cuviosul Maxim Căvsocalivitul, Sfântului Grigorie Sinaitul, despre stările cele mai înalte ale rugăciunii, lucru care nu-i nevoie să-l repetăm. Iar pe urmă să ascultați povestirea despre un tânăr oarecare, redată de Cuviosul Simeon Noul Teolog în cuvântul lui despre credință.

“Era în Constantinopol un tânăr de vreo douăzeci de ani, cu bun chip la trup, dar însă și mai mult la suflet și la inimă. El a făcut cunoștință cu un oarecare bărbat sfânt, monah din una dintre mănăstirile din Constantinopol și descoperindu-i lui toate tainele inimii sale, a zis că, cu osârdie vrea să se mântuiască și că are mare dorință să părăsească lumea și să ajungă monah. Prea cinstitul stareț i-a încuviințat acest gând, i-a dat povețele cuvenite și i-a dat să citească cartea Sf. Marcu Ascetul. Tânărul a primit această carte ca din mâna lui Dumnezeu, cu încredințarea deplină că va căpăta de la ea un mare folos pentru sine și venind acasă, îndată a început s-o citească cu o luare aminte plină de evlavie; a citit-o toată de trei ori și de patru ori și după aceasta, încă tot n-a lăsat-o din mână. El s-a hrănit din ea cu o hrană duhovnicească și încă tot dorea să se mai hrănească. Însă din toate ce se cuprindeau în carte aceasta, el și-a ales spre îndrumare numai trei capitole, pe care s-a și hotărât să le împlinească cu toată luarea aminte, fără nici o abatere. Cel dintâi: dacă dorești sufletului tău vindecare, apoi păzește-ți conștiința ta curată, cu toată paza, ca să nu te mustre de nimic - și orice fapte te-ar îndemna să le faci, să le faci fără să te îngreuezi și vei căpăta folos. Al doilea: cel ce caută și așteaptă să primească lucrarea Sfântului Duh, mai înainte de a împlini poruncile lui Dumnezeu, este asemenea unui rob cumpărat, care își cere slobozirea de la stăpânul său, chiar în acea clipă când acela abia plătește banii de cumpărare pentru el. Al treilea: cine se roagă numai cu gura și încă nu și-a agonisit pricepere duhovnicească și nu se poate ruga cu mintea, acela e asemenea orbului, care strigă: *Fiul lui David, miluiește-mă!* Iar cel care și-a agonisit pricepere duhovnicească și se roagă cu mintea, este asemenea aceluiași orb, însă deja vindecat de orbire, când el primind luminarea ochilor săi, l-a văzut pe Domnul și nu-l mai numea Fiul lui David, ci l-a mărturisit Fiul al Lui Dumnezeu și l-a închinat Lui cum se cuvenea. Aceste trei capitole erau pe placul tânărului nostru și el a primit înștiințare în inima sa, că pe nesimțite, va primi un mare folos, dacă va lua aminte la conștiința sa, încât se va îndulci din darurile Sfântului Duh și va primi de la El putere dacă va păzi poruncile și că, după darul Sfântului Duh, se va

învrednici și de faptul că i se vor deschide ochii lui și el va vedea pe Dumnezeu. Nădejdea de a vedea frumusețea cea negrăită a Domnului, i-a rănit inima lui cu o dragoste față de ea (frumusețe); și el a fost cuprins de o mare dorință de a o vedea. Și totuși el nu făcea nimic deosebit, ci numai în fiecare seară, mergând spre somn, nu se culca în pat, până ce nu-și făcea rugăciunea și mătâniile, pe care i le-a poruncit lui starețul acela. Așa a trecut câțva timp. Într-o seară când își îndeplinea pravila sa de rugăciune rânduită de stareț, conștiința i-a zis lui: mai fă încă o astfel de rugăciune și mătâni, zicând: "Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!", de mai multe ori, cât poți. El cu plăcere a ascultat de conștiință și cu stăruință a împlinit ceea ce i-a spus ea lui, crezând că Dumnezeu însuși îi vorbea lui prin conștiință. De atunci el niciodată nu se culca în patul său, până ce nu împlinea totul ce-i spunea conștiința că el poate îndeplini. Numai acest lucru îl putea face, căci asupra lui era cârmuirea casei unui boier și ziua el n-avea timp liber pentru rugăciune; numai seara, el totdeauna se ruga atât, cât îl îndemna conștiința lui. Încetul cu încetul a început să se încălzească inima tânărului și ochii lui au început a slobozi lacrimi de umilință; făcea adesea și îngenuncheri, înălța rugăciuni către Maica lui Dumnezeu, cu suspinuri și cu îndurarea inimii. Socotind că stă în fața lui Dumnezeu, el cu gândul cădea la preacuratele Lui picioare și cu lacrimi de umilință îl ruga să se milostivească asupra lui, cu asupra unui orb și să-i dăruiască lumina ochilor minții lui. Zi de zi creștea și se lumina rugăciunea lui și adâncindu-se, ținea uneori până la miez de noapte. Nemișcat stătea el atunci, ca un stâlp oarecare și nu-și întorcea ochii încolo sau încoace, ca să vadă ceva, ci stătea cu mare frică și cutremur, fără să dormiteze, fără să se îngreueze, sau să se întristeze. Într-o seară, când se ruga el după obicei și în mintea sa zicea cu gândul: "Dumnezeule, milostiv fii mie păcătosul!" - îndată, pe neașteptate, l-a umbrit o lumină dumnezeiască a minții. Fiind orbit de o astfel de vedere, tânărul a uitat de sine și nu înțelegea dacă el e pe pământ sau în aer; toată lumea a dispărut dinaintea lui și el însuși s-a schimbat cu totul, fiind străbătut de acea lucrare dumnezeiască și plin de lacrimi și de

bucurie negrăită, care nu pleca de la el chiar nici atunci. Când el și-a venit în fire. Toată această noapte el n-a dormit; somnul nu se lipea de el și nici în minte nu-și venea din pricina dulceții duhovnicești care-i umplea inima. După aceasta, dulceața umilinții nu mai pleca de la inima lui și izgonea de la el tot cugetul lumesc și trupesc; el a devenit fără de simțire față de toate lucrurile până într-atât, încât somnul și mâncarea nici nu-i veneau în minte și el petrecea în post și priveghere multe zile. E de mirare și vrednic de laudă, că un tânăr de douăzeci de ani, îngrijorat de treburile vieții și lumești și care, afară de ele, nu se gândea la nimic mai înalt, ci numai ascultând ceva puțin de la stare și însușindu-și acele trei cuvinte din cartea cea de suflet mântuitoare, prin acea mică nevoie, pe care o ducea cu credință sinceră și nădejde, în scurt timp a ajuns la o astfel de desăvârșire duhovnicească, că a fost răpit într-o vedere a minții, s-a învrednicit de luminare dumnezeiască și a gustat din dulceața cea duhovnicească, care i-a ușurat lui întreaga cale următoare a vieții! Astfel, că nici tinerețea nu vatamă când este plină de frica și dorirea dumnezeiască și viața în mijlocul lumii, în cel mai zgomotos oraș, nu ne împiedică să lucrăm poruncile lui Dumnezeu și să sporim în viața cea duhovnicească, dacă avem numai stăruință”.

Această istorioară despre tânăr, povestită de cuviosul Simeon, e însemnată nu numai pentru că tânărului i-a fost descoperită vederea lucrurilor cerești, ci și prin faptul că i-a fost descoperită lui, la o vârstă atât de tânără și fără o nevoie atât de îndelungată, adică i-a fost descoperită într-un chip providențial pentru ușurarea, cum s-a spus, a căii următoare din viață.

Astfel de cazuri providențiale sunt posibile și cu alții. Unui lucrător al rugăciunii i-a fost dat la un moment oarecare, pentru întărirea lui duhovnicească, cu o îndulcire neobișnuită să trăiască simțirea prezenței vii a lui Dumnezeu în lume, în orice loc. Această simțire umplea sufletul lui cu o astfel de dragoste față de tot ce există, că el parcă era gata să sărute chiar și pământul.

Preotul. Iertați-mă, părinte, aș vrea să spun că și în operele scriitorilor noștri laici, uneori se arată la fel o simțire minunată de

“atingere de alte lumi” (contact cu alte lumi), o înțelegere a limbajului naturii, o simțire dulce a dragostei față de tot ce există și o dorință de a cădea la pământ și a-l săruta și a-l spăla cu lacrimi de umilință și mulțumire față de Dumnezeu. Îmi amintesc chiar trăirile mele, când eu fiind încă tânăr iubeam să călătoresc pe jos, pe la locurile sfinte. Mergeai, se întâmpla în arșița unei amiezi liniștite, singur, pe o câmpie; cât ai căuta cu ochii, acoperită de o secară ce da în pârg și în această liniște adâncă și însingurare, îndată simțeau tot adâncul tainic al unei lumi fără de hotar. Un simț de cutremurare îți străbătea, de îndată, sufletul și îți veneau în minte cuvintele patriarhului Iacov: “Înfrișat este locul acesta: nu este altceva aceasta, ci casa lui Dumnezeu și aceasta e poarta cerului”.

Monahul. La fiecare om, zidit după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, există o simțire firească și o atracție către Dumnezeu. Însă această gravitație firească trebuie osebă de pătrunderea harică în tainele vieții celei din ceruri. Eu, îndată vă voi aduce o pildă, cum se poate, petrecând fără de ieșire în chilia ta, să privești cu ochii dinlăuntru măreția lui Dumnezeu. Iată despre acest lucru, cuvintele Sfântului Simeon Noul Teolog: “O minune!” strigă el, “Ce fel de cuvânt ne va grăi acestea și șezând în chilie, văd înlăuntrul meu pe Făcătorul lumii și vorbesc cu El, și-L iubesc pe El, și mă hrănesc numai cu vederea lui Dumnezeu, și unindu-mă cu El, depășesc cerurile; deci, unde-i atunci trupul? Eu știu, căci Domnul mă iubește și mă primește în Sine însuși și mă ascunde în brațele Sale și fiind în ceruri, în același timp și în inima mea, și aici și acolo e văzut de mine. Stăpânul mă arată a fi nu numai asemenea cu Îngerii, ci și mai cu seamă decât ei, căci cel nevăzut de ei și neapropiat cu ființa, e văzut de mine și se unește cu ființa mea. Aceasta este aceea, despre care vorbește Apostolul: “*că ochiul n-a văzut și urechea n-au auzit și în inima cea de carne nu s-a suit*” (1 Cor. 2, 9) și petrecând în aceasta, nu numai că nu vrea să iasă din chilie, ci ar vrea să se ascundă în adâncurile pământului, ca și acolo în afară de lumea întreagă, să privească pe Stăpânul și Ziditorul cel fără de moarte” (Ep. Justin, *Cuviosul și de Dumnezeu purtătorul părintele nostru Nil, nevoitorul de la Sora*, pag. 39).

La fel cu Noul Teolog și Sfântul Isaac zice: “că atunci când i se va lua omului vălul patimilor de pe ochii minții lui și va vedea el această negrăită slavă, mintea lui pe neașteptate se ridică până la spaimă și dacă Dumnezeu n-ar pune hotar în această viață unei astfel de stări - cât trebuie de petrecut în ea - apoi chiar de i-ar fi îngăduită să dăinuiască aceasta în toată viața omului, niciodată n-ar fi vrut el să iasă din această minunată vedere. Însă după mila Sa, Dumnezeu astfel a organizat lucrurile, ca pe un timp să se împruțineze harul Lui întru sfinți, ca ei să poată purta de grijă și de frații lor, prin slujirea cuvântului, care îi învață buna credință. Cei ce au gustat odată în acest trup muritor hrana nemuritoare și în această lume de scurtă durată s-au învrednicit în parte de acea bucurie, care se pregătește de mai înainte întru patria cea cerească, de acum nu se mai pot lipi de frumusețile lumii aceștia, sau să se teamă de ceva trist sau cumplit, ci împreună cu Apostolul, îndrăznesc să strige: *“nimic nu ne va despărți pe noi de dragostea lui Dumnezeu”*. (Rom. 8, 9). (Ibidem, pag. 40).

Și la Sfântul Macarie Egipteanul, în *Omilia a 8-a* despre rugăciunea desăvârșită a celor desăvârșiți sunt asemenea cuvinte: “Uneori, ocupat cu ceva toată ziua, omul numai un ceas își închină rugăciunii și omul lui cel dinlăuntru cu mare îndulcire este răpit în starea de rugăciune în adâncul cel fără de sfârșit al veacului acestuia, astfel că mintea lui cea risipită și răpită în întregime se aruncă acolo. Însă în acest timp, în minte se petrece o uitare despre cugetarea cea pământească, pentru că cugetele sunt saturate și robite de cele dumnezeiești, cerești, fără de margini, de nepătruns și de ceva minunat, pe care gura cea omenească nu le poate vorbi. În acel ceas, omul se roagă și zice: “O, dacă mi-ar ieși sufletul meu odată cu rugăciunea!” Omul trebuie așa să zicem, să treacă douăsprezece trepte și apoi să ajungă la desăvârșire. În alt timp, într-adevăr atinge această măsură și ajunge la desăvârșire. Și iată, harul din nou începe să lucreze mai slab și omul coboară cu o treaptă și se află deja pe a unsprezecea. Iar altul bogat în har, zi și noapte stă la înălțimea desăvârșirii, fiind slobod și curat, totdeauna răpit și înaripat. Și un astfel de om, căruia îi sunt arătate aceste minuni și care le-a cunoscut

prin încercare, dacă totdeauna s-ar petrece cu el astfel, n-ar mai fi putut primi asupra sa iconomia Cuvântului, sau altă oarecare povară, nu s-ar fi unit nici să audă, nici să se îngrijească, după obicei, de sine și de ziua de mâine, ci ar fi șezut numai într-un ungher, în răpire și parcă într-o beție. De aceea, măsura cea desăvârșită nu-i este dată lui, ca el să se poată îndeletnici cu îngrijirea fraților și cu slujirea Cuvântului.” (*Omilia 8, Cap. 4*).

Cele spuse de mine despre rugăciunea cea contemplativă, Dv. trebuie să le înțelegeți numai ca o noțiune oarecare premergătoare despre această rugăciune, care nu arată deloc însuși miezul lucrării, care poate fi cunoscut numai în urma unei lucrări a harului dumnezeiesc. Aceasta este, așa să zicem, numai privirea de dinafară a acelui templu de rugăciune contemplativă, lăuntru cărui e accesibil numai celor aleși ai lui Dumnezeu. Cu tărie și cu smerenie să păstrați acest lucru în urma Dv.

Preotul. Vă mulțumesc, părinte! Următoarea întrebare pentru care vreau să vă cer lămurire este problema căldurii, de care este însoțită rugăciunea. Dv. ați vorbit deja de acest lucru în a doua convorbire, însă eu vreau încă odată să aud lămurirea atât de importantă și pentru mine și pentru alții, a deosebirii între căldura firească, căldura harică și căldura stârnită de diavol.

Monahul. Căldura simțirii trebuie să însoțească totdeauna rugăciunea cea sinceră și adevărată din inimă și astfel se și petrece la oamenii care se roagă cu o credință sinceră și în simplitatea inimii. Însă nevoitorii, într-adevăr deosebesc felurite chipuri de rugăciune și printre ele chiar și una care vine de la diavol. Acest lucru trebuie să-l știe un lucrător al rugăciunii.

Deosebirea între o căldură, cea firească și harică, v-o puteți lămuri din povețele Episcopilor Teofan și Ignatie, precum și din cuvintele starețului schimonah Vasile, din care veți afla și despre căldura drăcească. Episcopul Teofan zice despre căldură așa: “Căldura cea adevărată e un dar al lui Dumnezeu. Însă este și o căldură naturală, rodul silințelor proprii și stărilor proprii. Ele sunt departe una de alta ca cerul de pământ. Ce fel de căldură aveți, aceasta nu se vede. Se va descoperi pe urmă. “Gândurile au obosit

- nu-ți dau voie să te statornicești cu luare aminte înaintea lui Dumnezeu”. Aceasta e un semn că, căldura Dv. nu e a lui Dumnezeu, ci a Dv. Cel dintâi rod al căldurii lui Dumnezeu este adunarea gândurilor laolaltă și năzuința lor spre Dumnezeu, fără de ieșire. Aici se petrece ca și cu femeia la care îi curgea sângele (despre care povestește Evanghelia). La aceea “s-a oprit curgerea sângelui ei”, iar aici se oprește curgerea gândurilor. Deci, “ce trebuie?” “Ținând căldura ta firească să nu o socoți drept nimic, ci să o socoți drept o pregătire oarecare spre căldura lui Dumnezeu; după aceea să te îndurerezi din pricina puținătății lucrării lui Dumnezeu în inimă și în durere să-L rogi pe Domnul neîncetat”. (Ep. Teofan).

Explicând nașterea rugăciunii harice din inimă, Episcopul Teofan continuă: “Rugăciunea lui Iisus sau altă oarecare rugăciune scurtă e un lucru bun, dacă se va lega de limbă. Îngrijiți-vă numai să fiți cu luarea aminte, nu în cap, ci în inimă și rămâneți astfel nu numai în timpul când stați la rugăciune, ci și în orice timp. Osteniți-vă să căpătați în inimă, parcă, o rană oarecare. Osteneala neîncetată în curând va face acest lucru. Aici nu e nimic deosebit. Acest lucru e natural (acela că se va arăta rana). Însă din această pricină, concentrarea va fi mai mare. Dar cel mai de seamă lucru e, că Domnul văzând osteneala, dăruiește pe urmă și rugăciunea sa harică. Atunci, în inimă vor începe rânduilele sale”. (Ep. Teofan).

“Pentru ca mintea să se țină numai de întrebuintarea rugăciunii scurte, trebuie coborâtă cu luare aminte în inimă; căci rămânând în cap, unde se petrece o învălmășeală de gânduri, ea nu se va putea concentra asupra unui lucru. Iar când luarea aminte se va coborî în inimă apoi va atrage acolo; într-un singur punct toate puterile trupului și ale sufletului. Această concentrare a întregii vieți omenești într-un singur loc, îndată se resimte acolo, printr-o anumită senzație; această senzație este începutul căldurii viitoare. Senzația de la început ușoară, tot se mărește, se întărește, se adâncește și din rece cum era la început, trece într-o simțire caldă și oprește asupra sa luarea aminte. Și se petrece astfel, că de la început, luarea aminte se ține în inimă, printr-o încordare a voinței, iar prin puterea sa, luarea aminte naște căldura în inimă; iar căldura

aceasta, pe urmă ține luarea aminte fără anumită încordare din partea ei (luării aminte). Pe urmă, ele se sprijină una pe alta și trebuie să petreacă nedespărțite, căci risipirea luării aminte răcește căldura, iar împuținarea căldurii slăbește luarea aminte.

De aici legea vieții celei duhovnicești: ține inima în simțire către Dumnezeu și totdeauna vei fi în aducerea aminte de Dumnezeu. Acest lucru l-a spus undeva, Ioan Scărarul. Acum e întrebarea: - această căldură e duhovnicească? Nu, nu este duhovnicească, ci obișnuită, a sângelui. Dar fiindcă ține luarea aminte în inimă și prin aceasta ajută la dezvoltarea, acolo, a mișcărilor duhovnicești arătate mai înainte, apoi ea se numește duhovnicească, însă numai în cazul dacă nu e însoțită de vreo dulceață a poftei, chiar și ușoară, ci ține sufletul și trupul într-o stare de trezvie. De aici urmează: de îndată ce căldura care însoțește rugăciunea lui Iisus, nu e însoțită de simțiri duhovnicești, apoi ea nu trebuie numită duhovnicească, ci simplu, căldură de sânge; și ea fiind astfel nu e rea, dacă nu e în legătură cu plăcerea poftei, deși ușoară; iar dacă este (în legătură), apoi e rea și trebuie izgonită. Această greșală se petrece atunci când căldura umblă mai jos de inimă. A doua greșală este aceea când, iubind această căldură, reduci totul la ea, fără să te îngrijești de simțirile cele duhovnicești, chiar de aducerea aminte de Dumnezeu, ci numai ca să rămână această căldură: această greșală este cu puțință, deși nu la toți și nu totdeauna, ci numai în unele timpuri. Acest lucru trebuie observat și îndreptat, căci în acest caz, va rămâne numai căldura sângelui, cea animalică. Însă această căldură nu trebuie socotită duhovnicească sau harică. Duhovnicească, această căldură, poate fi numită numai atunci când e însoțită de mișcări duhovnicești de rugăciune. Cine o numește duhovnicească fără ele, acela îngăduie o greșală. Cine o numește harică e și mai mult nedrept. Căldura harică este deosebită, propriu zis ea este duhovnicească. Ea e dezlegată de trup și în trup nu produce nici un fel de schimbări văzute și e mărturisită de o simțire dulce subțire. După aceste simțiri, fiecare poate să afle și să deosebească căldura. Acest lucru trebuie să-l facă fiecare: cel străin n-are aici nici loc, nici de lucru”. (*Sbornicul Q 11*).

Unele mișcări anumite din trup și duh sunt de la rugăciune, însă ele nu sunt la fel la toți cei ce se roagă, ci la unii astfel, la alții altfel; prin urmare n-avem de ce să ne oprim asupra lor.

La unii deloc nu se petrece nimic deosebit, și rugăciunea merge liniștit chiar în toată puterea. Și aceasta e partea cea mai bună și mai fără de primejdie! Iar dacă uneori se petrec mișcări ale trupului, sau oarecare senzații în timpul rugăciunii și căldurii, apoi nu trebuie ținut seama de ele; ele nu privesc miezul lucrării și la diferite persoane sunt felurite. Totuși, fiți atenți la lucrările și simțirile duhovnicești; ele vor trece prin suflet și trup ca o răcoare plăcută de dimineață”. (Ep. Teofan).

În ce privește mijloacele de dinafară, întrebuințate la deprinderea cu rugăciunea lui Iisus și legate de căldura ce se arată în acest timp, Episcopul Teofan face următoarea observație: în timpul deprinderii rugăciunii către Domnul, făcută cu mintea în inimă, odată cu adunarea atenției în inimă, ne sfătuiesc să ne strâmtorăm puțin răsuflarea și toată încordarea mușchilor s-o aducem spre piept, socotind acest lucru nu drept o necesitate esențială, ci drept o adaptare a trupului la lucrarea minții. Și singură de la sine, din legătura trupului cu sufletul, încordarea minții trebuie să influențeze asupra inimii, dar cu atât mai mult în timpul adaptării spuse. Ea în curând se arată în sânge, iar de la sânge trece la nervi. Irritația care vine în acest timp, e plăcută și cei neîncercați, cum sunt aproape toți începătorii, poate fi și e socotită drept urmare care vine neapărat după lucrarea harului în inimă. Această părere e de ajuns nu numai ca să nu abată, ci să îndoiască (dubleze) iritarea spusă. Aici, până când nu e nimic rău și primejdios, afară de părerea greșită că “acest lucru este o lucrare a harului”. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească*, pag.161).

“A pune un șervet ud pe piept? Cineva din cei ce se nevoiesc astăzi face. Și mi-a scris mie. Acest lucru nu privește lucrarea rugăciunii, ci numai cazurile când se înfierbântă sângele inimii în timpul lucrării meșteșugite a rugăciunii, pentru ca să se micșoreze fierbințeala sângelui. Această fierbințeală nu e un fenomen duhovnicesc, ci al sângelui și vine de la întrebuințarea necumpătată a mijloacelor meșteșugite din

timpul rugăciunii lui Iisus. Le ascunde aici și faptul că ei socot lucrarea meșteșugită a rugăciunii lui Iisus drept lucrul de căpetenie și căldura sângelui din inimă o socot atunci drept o adevărată rugăciune duhovnicească a lui Iisus. Cine gândește astfel, acela se află în înșelare”. (Ep. Teofan *Răspunsuri unui monah*, pag. 40).

Pentru o mai mare lămurire a noțiunii despre căldura din inimă: firească și harică, vom aduce încă o lămurire a Episcopului Ignatie (Breanceaninov), care zice aproape același lucru ca și Episcopul Teofan: “Căldura, care vine de la o nevoie intensă, materială, e la fel materială. Aceasta e o căldură trupească, a sângelui, în domeniul firii căzute. Un nevoitor neîncercat simțind această căldură, neîncetat își va închipui ceva despre ea, va găsi în ea plăcere, îndulcire, în care e începutul înșelării de sine. Nu numai că nu trebuie să gândești ceva deosebit despre această căldură, ci dimpotrivă trebuie luate anumite măsuri în venirea ei. Paza e neapărat de trebuință, din pricină că această căldură ca cea a sângelui, nu numai că se mută în felurite locuri ale pieptului, ci după cuvintele Episcopului Ignatie, “foarte ușor se poate răspândi și mai departe și provoca stări nesănătoase ale simțurilor”. Unii ajungând la această stare și nepricepând cele ce se petrec cu ei, au căzut în tulburare, în întristare, în deznădejde, după cum se știe acest lucru din încercare. Și cu toate acestea, această strașnică înșelare nu este altceva decât afluxul sângelui, provenit de la o întrebuințare intensă și grosolană a mijloacelor auxiliare materiale. Acest aflux se poate ușor vindeca în două trei zile, prin aplicarea unei bucăți de pânză îmbibată cu apă, la părțile înflăcărate (iritate). Dar e încă mai bine în cazul de față, când faci rugăciunea să stai cu atenția minții în gâtlee și neorânduiala pomenită va înceta: “Cu un povățuitor iscusit, întrebuințarea ajutoarelor materiale e puțin primejdioasă; însă când ești îndrumat numai de cărți, apoi e foarte primejdioasă, pentru că e ușor să cazi din neștiință și din nepricepere, în înșelare și în alte feluri de dezechilibru sufletesc și trupesc, după cum unii, văzând urmările vătămătoare ale unei nevoițe fără de socotință și având despre rugăciunea lui Iisus și circumstanțele ce o însoțesc numai o noțiune superficială și încurcată au atribuit aceste

urmări, nu ignoranței și nesocotinței, ci însăși întru tot sfintei rugăciuni a lui Iisus. Oare poate fi ceva mai trist și mai nenorocit decât această hulă, această înșelare? (Ep. Ignatie, *Opere*, vol. 2, pag. 295, 297).

Să vedem acum ce scrie despre căldura din timpul rugăciunii schimonahul Vasile. În predoslovla la capetele fericitului Filotei Sinaitul, starețul zice: “E neapărat de trebuință să cunoaștem cu simțirea inimii și căldura din rugăciune, care se revarsă în inimă de la Dumnezeu, ca un mir binemirositor prin Sfântul Botez și care ne-a venit de la căderea în păcat a strămoșilor și care e stârnită de diavol. Cea dintâi căldură numai în inimă începe, chiar odată cu rugăciunea și tot în inimă se sfârșește odată cu rugăciunea, dând sufletului încredințare și roduri duhovnicești. Iar a doua își are începutul și sfârșitul în rinichi, aducând sufletului o înăsprire, răceală și tulburare. A treia, ivindu-se de la amestecarea cu mișcarea poștei, aprinde inima și măduarele cu o dorință de curvie, târând mintea în cugetele cele întinate, lucru pe care fiecare lucrător sânguincios îl poate vedea și cunoaște în curând. Și deși vrăjmașul, zice Grigorie Sinaitul, înlăuntrul coapselor încearcă, după dorința sa, să închipuie cele duhovnicești în aparență, în loc de căldură duhovnicească aducând aprinderea sa, în locul veseliei stârbind o bucurie fără de înțeles și o plăcere băloasă (cu scurgeri) și înseamnă să pricinuim înșelarea ca pe un adevărat har, însă vremea, încercarea și simțirea ne învață să o deosebim”.

În alt loc al aceleiași predoslovii, aceeași lămurire o face starețul prin alte cuvinte: “Mai înainte de toate, după cuvintele sfântului Patriarh Calist, vine căldura de la rinichi, parcă încingându-i și ea pare înșelare, însă nu este înșelare ci o lucrare firească, născută prin osebirea nevoinței. Iar dacă cineva socoate, că această căldură e de la har, apoi acest lucru e într-adevăr înșelare. Însă oricum ar fi ea, cel ce se nevoiește nu trebuie să o primească, ci să o alunge. Vine și altă căldură de la inimă și dacă mintea se coboară în gânduri de curvie, apoi aceasta e o înșelare fără îndoială. Iar dacă tot trupul se încălzește de la inimă, iar mintea e curată și nepătimașă și parcă s-a lipit de dânsul cel mai lăuntric al inimii, apoi aceasta este într-adevăr lucrarea harului și nu a înșelării”.

Același lucru îl scrie Starețul Vasile și în predoslovie la cartea Sfântului Grigorie Sinaitul: “E de folos, socot să știe lucrătorul, că aprinderea sau căldura vine din pânțele spre inimă uneori singur de la sine, firește, în afară de gândurile cele de curvie. Și aceasta nu e de la înșelare, ci de la fire, zice sfântul Calist Patriarhul. Iar dacă cineva primește și aceasta drept o lucrare a harului, iar nu a firii, apoi aceea fără de îndoială este înșelare. Iar cum sunt toate acestea, cel care se nevoiește nu trebuie să ia aminte, ci să le respingă. Iar uneori, diavolul amestecând aprinderea sa cu pofta noastră, târăște mintea în cugetele cele de curvie. Și aceasta este o înșelare fără de îndoială. Iar dacă trupul se încălzește, iar mintea rămâne curată și nepătimașă și parcă lipită, se acopere în adâncul inimii, începând și sfârșind rugăciunea în inimă: aceasta este fără de îndoială de la har, iar nu de la înșelare”. Și în predoslovie la cartea Sf. Isichie, starețul din nou scrie: “E de folos să știe lucrătorii și despre aceea că dacă, cândva căldura ridicându-se de la pânțele, singur de la sine, fără de cugete de curvie și va ajunge până la inimă, nu trebuie să ne speriem de acest lucru, nici să ne temem ci numai să ne întoarcem cu voința și cu mintea de la ea și să o alungăm înapoi ca pe o netrebnică. Iar dacă cineva o va primi sau o va socoti drept harică, apoi se va înșela”.

Toate cele expuse mai sus, nădăjduiesc că vă vor ajuta să osebiți clar căldura din timpul rugăciunii, cea harică, cea firească și cea care vine de la diavol.

Preotul. Acum îmi mai rămâne o întrebare, la care aș vrea să capăt de la Dv. o lămurire mai amănunțită și atotcuprinzătoare și anume problema înșelării, care vine când ne îndeletnicim greșit cu lucrarea minții și rugăciunii lui Iisus.

Această problemă mă preocupă mai ales, pentru că nu cunosc mulți oameni, care necunoscând deloc nici lucrarea minții, nici rugăciunea lui Iisus, încearcă o frică de neînțeles și fără să-și dea seama numai în fața acestor cuvinte, fiind încredințați că îndeletnicirea cu lucrarea minții și rugăciunii lui Iisus, cuprinde în sine cea mai mare primejdie și, în mod inevitabil duce la cele mai triste urmări; oamenii, care se îndeletnicesc cu această lucrare, pierd

parcă întocmirea cea religioasă, dreaptă și sănătoasă, se încurcă în senzații și trăiri religioase false, nesănătoase, cu care la urma urmelor, își vatămă cu desăvârșire rațiunea. Ca să lămurim celor ce gândesc astfel rătăcirea lor și să risipim temerile lor false și neîntemeiate, eu singur trebuie să am despre acest lucru, adică despre înșelarea ce are loc în timpul lucrării minții, o noțiune clară, să-mi dau seama limpede ce este înșelarea, de unde vine ea, în ce măsură să ne temem de ea și cum să ne ferim de ea.

Monahul. Temerile arătate de Dv., ideea preconcepută împotriva rugăciunii lui Iisus pe care o au oamenii care, după cum ați arătat, nu cunosc deloc această lucrare, sunt tot atât de întemeiate ca și ideea preconcepută ce o au unii împotriva citirii *Sf. Bibliei*. *Biblia* este Cuvântul lui Dumnezeu. Deci ce primejdie poate cuprinde în sine citirea Cuvântului lui Dumnezeu, despre care Domnul nostru Iisus Hristos a zis: "*Cercetați Scripturile ... ele mărturisesc despre Mine?*" (Ioan 5, 39). Și Apostolul Pavel: "*Toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu și de folos spre învățătură, spre mustrare, spre înțeleptirea cea întru dreptate.*" (2 Tim. 3,16). Și oare nu însăși Evanghelia mărturisește despre puterea și lucrarea rugăciunii lui Iisus? (Mt. 15, 22; 20, 30 - 31), rugăciunea femeii cananeence și a orbilor din Ierihon.

Dușmănia împotriva rugăciunii lui Iisus din partea acelor care nu înțeleg miezul și sensul ei a existat din vechime. Sf. Grigorie Sinaitul, care învață despre lucrarea minții, a fost întâmpinat cu dușmănie de monahii athoniți; starețul Paisie Velicicovschi a fost nevoit de trei ori să scrie împotriva hulitorilor rugăciunii lui Iisus, odată în Athos și de două ori în Moldova. În capitolele lui "despre rugăciunea minții" citate de noi, el își expune amănunțit dovezile sale în sprijinul lucrării minții și deci nu mai e nevoie să le repetăm. Noi trebuie să ne oprim atenția asupra celor ce spun povătuitorii încercați ai rugăciunii lui Iisus despre înșelare, prin ce explică ei ivirea înșelării și cum putem să ne păzim de ea fără de primejdie. Însă ce înseamnă a cădea în înșelare? A cădea în înșelare înseamnă să devi victima înșelării de sine, fiind încredințat cu tărie că te afli în adevăr, pe când alții se înșală. A cădea în înșelare înseamnă să

ajungi victima înșelării de sine și fiind orbit de trufie, să-ți pierzi chiar puterea de a-ți mai da seama de rătăcirea ta. Aici se cuprinde grozăvia deosebită a înșelării. În zadar socot unii că, căderea în înșelare se petrece numai cu oamenii care se îndeletnicesc cu lucrarea minții. Noi vom vedea din cele de mai departe, că ea poate avea loc și la cei care nu se îndeletnicesc cu lucrarea minții, ci se mărginesc numai la cântarea de psalmi, canoane și tropare. Înșelarea e cu puțință chiar și în afară de domeniul religios, însă această latură a problemei nu ne privește. Deci, ce ne spun despre înșelare povătuitorii lucrării minții? Să începem de la starețul schimonah Vasilie. În predoslovie la cartea fericitului Isichie, el scrie: Binevestirea evanghelică ne vorbește: *“Doamne, au n-ai semănat sămânță bună? Dar de unde au răsărit neghinele?”* Deci, după cum este cu puțință să nu se furișeze răul spre bine, așa și de această sfântită lucrare a minții să nu se încolăcească înșelarea, asemenea hameiului (amilax) de copac. Iar începutul ei și-l are în părerea și rânduiala de sine, împotriva cărora doctorie este smerenia, cercetarea Sfintelor Scripturi și sfatul duhovnicesc, iar nu abaterea și depărtarea de la deprinderea cu lucrarea minții. Căci Sf. Grigorie Sinaitul zice, că nu trebuie să ne temem sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu, iar dacă unii s-au și rătăcit, vătămându-se cu mintea, apoi să știi că au suferit acest lucru de la rânduiala de sine și de la îngâmfare. Iar însuși chipul și lucrarea rugăciunii se cuprind în participarea vrăjmașului la poftele pântecelui celui lăuntric și pe urmă în nălucirea din visările (iluziile) minții. Ferindu-ne de cea dintâi el zice: deși vrăjmașul încearcă înlăuntrul pântecelui, după dorința sa, să ne arate chipul celor duhovnicești în locul căldurii celei duhovnicești, aducându-ne aprinderea sa și ne îndeamnă să-i recunoaștem înșelarea sa drept har lucrător, însă timpul și încercarea îl descoperă pe el. Iar arătându-ne primejdia celui de al doilea fel (de înșelare), ne învață zicând: *“Iar tu când te liniștești nu primi niciodată, dacă vei vedea ceva cu simțurile, sau cu mintea, în afară sau înlăuntru, chiar de ar fi acela chipul lui Hristos, sau al unui înger, sau chipul unui sfânt, sau lumină, sau foc și celelalte.”* Socotesc unii, că înșelarea nu se amestecă la cântarea cea de

dinafară; însă, fără de îndoială, că în toate, ori în cântare, ori în rugăciune înșelarea la fel are loc, din pricina neiscușinței lucrătorilor, după cum a zis Sfântul Ioan Scărarul: “Să cercetăm și să vedem și să măsurăm: ce fel de dulceață vine la noi când cântăm psalmii de la dracul curviei și ce fel de la cuvintele duhovnicești și de la harul și puterea ce se cuprind în ele”. Și încă: “cântând și rugându-te supraveghează dulceața ce-ți vine, ca să nu fie amestecată cu otravă”. Deci vezi nu se atinge înșelarea la fel și de cei ce cântă, ca și de cei ce deprind rugăciunea; dar fiindcă cei care nu cunosc lucrarea minții au numai o singură grijă, ca să termine pravila cea de cântări, iar despre cugetele cele rele și despre clocotirea poftelor nu se îngrijesc, apoi din această pricină ei nici nu-și dau seama când pofta clocotește singură de la sine și când e stârnită de participarea vrăjmașului și nu știu cum să scape de ea.

Însă, după cum zice Scriptura, glasurile vrăjmașilor le aud și primesc lovituri de la ei, însă cine sunt vrăjmașii și de ce năvălesc ei, acest lucru nu-l cunosc. Pricepând din acestea, că nu lucrarea minții e pricină de înșelare, ci numai rânduiala noastră de sine și îngâmfarea, nu trebuie să ne ferim de ea (lucrarea minții), căci ea nu aduce înșelare, ci dimpotrivă ne deschide ochii minții spre a deosebi și cunoaște înșelarea, pe care nimeni n-o poate pricepe în veac, dacă nu se deprinde cu această lucrare a minții, chiar de ar fi el cel mai mare postitor și liniștit (isihast). Însă, citim noi în alt loc, “auzind despre marea îndurare a lui Dumnezeu față de noi cei păcătoși, noi nu trebuie să tindem spre această sfințită lucrare a minții, încrezuți în sine și fără frică, fără de nici o smerenie și împlinire după putere a poruncilor lui Dumnezeu; însă, pricepând că îndrăzneala și deznădejdea sunt de la vrăjmaș, trebuie cu hotărâre să ne ferim și de una și de alta; astfel, studiind cu stăruință Sf. Scriptură și sfătuindu-ne cu cei încercați, cu smerenie să deprindem această lucrare a minții”.

În predoslovia de la cartea Sf. Grigorie Sinaitul, starețul Vasilie scrie: “Cine caută pe Dumnezeu în ascultare, cu întrebare și cu smerită cugetare, acela niciodată nu va suferi vătămare prin harul lui Hristos. Căci cine trăiește cu dreptate și viețuiește fără de prihană

și se ferește de a-și face pe placul său și de îngâmfare, aceluia, întreaga ceată drăcească nu-l poate vătăma, chiar de ar ridica împotriva lui nenumărate ispite, după cum spun Părinții. Iar cei care umblă cu încredere în sine și din voia lor, aceștia cad în înșelare. Nu spre împiedicarea lucrării minții, ci ferindu-ne de înșelare, Sfinții Părinți ne arată nouă pricinile pentru care vine înșelarea. Sf. Grigorie Sinaitul poruncind să nu se teamă și să nu se îndoiască cei ce deprind rugăciunea, aduce două pricini ale înșelării: rânduiala de sine și îngâmfarea. Și Sf. Părinți dorind să ne ferească nevătămați de ele, ne poruncesc să cercetăm Sfânta Scriptură, învățându-ne din ea, având fratele pe frate drept sfătuitor bun, după cum zice Petru Damaschinul: Iar dacă nu se poate găsi un stareț iscusit la faptă și la cuvânt după pilda Sf. Părinți, cunoscând bine scrierile Părinților, apoi, petrecând în singurătate, în liniștire, din răputeri să ne stăruim să avem o povață duhovnicească din învățăturile și povățuirile Sf. Părinți, întrebând despre orice lucru și virtute. O astfel de măsură și rânduială trebuie să o păzim și noi, citind Scripturile, iar nu să ne îndepărtăm de la învățătura și povățuirea lor.”

“Iar dacă te înfricoșezi de această lucrare și deprindere numai din evlavie și din simplitatea inimii tale, apoi eu încă mai mult mă înfricoșez, împreună cu tine, nu pe temeiul unor basme după care, dacă ne temem de lup, apoi n-ar mai trebui să mergem în pădure. Și de Dumnezeu trebuie să ne temem, însă să nu fugim și să nu ne lepădăm de El din pricina acestei frici. Într-adevăr, această lucrare cere frică și cutremur, înfrângere și smerenie și cercetare multă a Sfintelor Scripturi și sfatul fraților celor de un gând, iar nu fugă și lepădare și cu atât mai mult nu îndrăzneală și rânduială de sine. Căci cel îndrăzneț, s-a spus, și încrezut tinde spre cele ce sunt mai presus de vrednicie și întocmirea lui în trufia sa, tinde să ajungă înainte de vreme la rugăciunea cea văzătoare. Și încă: dacă cineva visează prin părere, să ajungă la cele înalte, fiind cuprins de o dorință satanică dar nu adevărată, pe unul ca acesta satana repede îl încurcă în mrejele sale ca pe un rob al său”.

Arătând pricinile cele de temelie ale înșelării ce are loc în timpul lucrării minții și care sunt rânduiala de sine și îngâmfarea,

precum și mijloacele luptei cu ele, smerita cercetare a Sfințelor Scripturi, întrebarea celor mai iscusiți, sfătuirea cu frații, starețul Vasile arată și oarecare pricini parțiale care decurg din cele fundamentale. Între altele, una dintre acestea este statornicirea greșită a luării aminte în timpul rugăciunii, din care pricină vin și anumite stări greșite în trup. În predoslovie la cartea fericitului Filotei, starețul scrie: “Trebuie de la început să deprindem mintea, în ceasul rugăciunii, să stea în partea de sus a inimii și să privească în adâncul ei, iar să nu fie la jumătatea dintr-o coastă sau la capătul de jos. Iar pricina pentru care trebuie să facem așa, e aceasta: când mintea stă în partea de sus a inimii și lucrează rugăciunea înlăuntrul ei, atunci ca un împărat ce șade pe o înălțime, privește cu totul liber la toate cugetele cele rele ce se târăsc jos și le sparge pe ele de piatra numelui lui Iisus, ca pe alți prunci din Babilon. Pe lângă aceasta, fiind atât de depărtată de pânțe, poate în orice caz scăpa de aprinderea poftii care este în firea noastră, prin căderea în păcat a lui Adam. Iar dacă cineva va începe să lucreze luarea aminte la jumătatea inimii din piept, sau din împușinarea căldurii inimii ce se întâmplă, sau din neputința minții, sau din slăbirea văzului, din pricina lucrării prea dese a rugăciunii, sau din pricina războiului ridicat de vrăjmaș, mintea, singură de la sine, cade spre pânțe și se amestecă (se unește) cu căldura poftii, deși fără să vrea, din pricina apropierii de ea, în timpul săvârșirii rugăciunii la jumătate de inimă. Iar unii dintr-o nesocotință naivă sau mai bine zis, necunoscând ce este susul (partea de sus) sau lăuntru inimii, sau ce este jumătatea sau capătul ei, încep să facă rugăciunea jos, la capătul inimii, lângă pânțe și astfel, atingându-se cu mintea parte de inimă, parte de pânțe din vina proprie provoacă înșelarea ca și împlânzitorii de șerpi, căci este cu neputință să scape de părtășie cu vrăjmașul, aceia care își țin astfel luarea aminte. Iar alții, suferind de o nepricepere definitivă și de o grosolănie, nu cunosc chiar nici măcar locul inimii care se află sub sânul și coasta stângă, ci socotindu-l în mijlocul pânțecelui, îndrăznesc - vai de înșelările lor! -, să lucreze acolo rugăciunea eu mintea. Învățându-ne din aceste exemple, după cum s-a spus, să lucrăm luarea aminte cu

mintea și rugăciunea înlăuntrul inimii, deasupra sânelui, dar nu la jumătatea pieptului și cu atât mai mult nu mai jos, din pânțece”.

La fel scrie starețul Vasile și în predoslovie la cartea Sfântului Grigorie Sinaitul: “Și încă iarăși e vrednic de mirare și de spaimă și aceea, cum unii care cunosc Scriptura n-o cercetează, iar alții și necunoscând și neîntrebând, îndrăznesc cu priceperea lor la această atenție a minții, și încă mai zic că trebuie a sta și a lucra rugăciunea în partea cea a dorințelor (pofțelor): “căci aceasta zic ei, este lăuntru pântecelui și al inimii”. Aceasta este înșelarea cea dintâi și voită de sine. Nu numai rugăciunea și luarea aminte nu trebuie lucrate în această parte, ci însăși căldura care vine din partea cea a pofțelor asupra inimii în ceasul de rugăciune, nici într-un caz nu trebuie primită. Iar lăuntru pântecelui, după Sf. Teofilact, se numește inima însăși și ea nu e lângă buric, nici la mijlocul pieptului, ci sub sânul stâng își are locul său”.

Iar în predoslovie la cartea fericitului Isichie, starețul Vasile, cu o asprime deosebită de acei lucrători ai rugăciunii care, vina lor proprie pentru lucrarea lor nepricepută, nu o aruncă asupra lor, ci asupra acestei sfinte lucrări. Repetând povețele cele spuse mai sus despre locul atenției, starețul Vasile continuă: “Iar dacă cineva îndrăznește să lucreze atenția în partea de jos de inimă, mintea unui astfel de om, culcându-se în pânțece și privind de acolo în adâncul inimii și săvârșind rugăciunea, preamărește cu inima sa, aprinzând mădulele sale cu patima plăcerilor și de bună voie dă drumul vrăjmașului înlăuntru său, fapt care e o înșelare vădită, de care mulți, în timpul de azi, împărtășindu-se din neștiință și suferind de pe urma ei, s-au lepădat de a se deprinde cu lucrarea minții, zicând: și astfel au ajuns poticnire pentru sine și pentru toți cei ce doresc să înceapă această lucrare a minții. Mai bine ar fi fost pentru ei să se înece, legându-și o piatră de gât, decât să se smintească și pe sine și pe alți mulți lucrători. Fiindcă ei nu și-au recunoscut nepriceperea lor și îndrăzneala cea cu rânduială de la sine, ci încă s-au făcut și învățători, zicând că toți cei ce doresc să deprindă lucrarea minții la fel vor pătimi: să nu fie una ca aceasta! De aceea, fiecare trebuie de sus să-și umbrească inima cu mintea și privind

totdeauna în adâncimea ei să lucreze rugăciunea, căci acolo este; după Scriptură lăuntru inimii, iar nu într-o coastă a pieptului și odihnindu-se deasupra lui (lăuntru inimii) ca un împărat pe înălțimea tronului; prin minte, totdeauna se poate depărta de la pânțele și poate izgoni îndărăt căldura poftelor, dar mai ales de pe înălțimea ei (lăuntru inimii) poate osebi toate târătoarele de jos din fața sa și de unele să se depărteze, pe altele să le izgonească, iar pe al treilea, ca pe niște prunci din Babilon, să-i ucidă de piatră care este Hristos”.

Iar pricina îngâmării care trage după sine înșelarea, starețul Vasile socoate și nevoințele unui post peste măsură și a unei înstrăinări din lume înainte de vreme, luate de nevoitori asupra lor. În predoslovie la cartea Sfântul Isichie, el scrie despre acest lucru așa: “Pricina îngâmării se cuprinde în postul fără de socotință și peste măsură, când cel care postește crede că lucrează o virtute, iar nu postește pentru întreaga înțelepciune (curăție), cum a spus Sfântul Dorotei; ne mai dă prilej pentru acest lucru și o viață însingurată și respingând pricina cea dintâi, acest sfânt zice: “de aceea, cel care se liniștește, trebuie totdeauna să meargă pe calea cea împărătească, pentru că celui care depășește măsura în toate, ușor i se lipește părerea, după care urmează înșelarea. Iar tăind a doua pricină, zice: numai celor puternici și desăvârșiți li se cuvine să se lupte singuri cu dracii și să descopere asupra lor sabia, adică cuvântul lui Dumnezeu”. “Cel care dorește să deprindă lucrarea minții” zice starețul Vasile în alt loc, “mai înainte de toate să priceapă și să împlinească cele spuse de Sfântul Maxim: dă trupului după puterea lui și toată osteneala ta îndreapt-o spre minte. Și încă: virtuțile trupesti sunt plăcute, dacă cineva le lucrează cu smerenie; iar fără aceasta osteneala este zadarnică. Și încă: să n-ai toată silința pentru trup, ci pune ca hotar împotriva puterii lui înfrânarea și întreaga ta minte îndreapt-o spre cele dinlăuntru: căci deprinderea trupestă e puțin folositoare, iar luarea aminte cea din lăuntru totdeauna este de folos. Iar Sfântul Isichie a zis despre aceasta: cine nu are idee despre mersul pe calea duhovnicească, acela nu se îngrijește de cugetele cele pătimase, nici de îndreptarea lor, ci toată silința și

grija o are numai pentru trup. Unul ca acesta sau se îmbuibă și face neorânduială, se întristează și se mânie, își aduce aminte de obide și astfel își întunecă mintea sau, dedându-se la o înfrânare peste măsură, tulbură mintea. Și încă Sfântul Diadoh a zis: după cum trupul împovărat cu o mulțime de mâncări face mintea, oarecum timidă și să încline spre rău, astfel mintea care slăbește de multă înfrânare, face posomorâtă și neiubită partea cea văzătoare. De aceea trebuie să potrivim hrana cu starea puterilor trupești; când trupul e sănătos, să-l strâmtorăm cât trebuie, iar când e slăbănog, să-l hrănim câte puțin. Căci cel ce se nevoiește, nu trebuie să slăbească cu trupul, ci pe măsură ce e nevoie, să fie în stare să se nevoiască. Și iarăși Scărarul: “Văzut-am, zice, pe acest vrăjmaș odihnit și dând minții trezvie” și celelalte. Căci noi trebuie să avem un trup sănătos iar nu slăbit, fiindcă lucrarea minții cere și o tărie trupească. De aceea, neapărat trebuie, din răputeri să ne ferim și de postul peste măsură și de neînfrânare. Aceasta e deslușirea celor înțelepți! Așa e lămurirea starețului Vasile, întemeiată pe învățătura Sfinților Părinți despre înșelare, pricinile ei, despre aceea cum trebuie să ne păzim de ea. Pentru o mai deplină și o mai largă lămurire a problemei, vom aduce încă cuvintele Episcopului Teofan și ale Episcopului Ignatie, despre același lucru.

Episcopul Teofan scrie: “Întrebați de ce vine înșelarea în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus? Ea vine nu de la rugăciune, ci de la felul ei de lucrare, anume de la acela descris în *Filocalie*. Acel chip (de rugăciune) trebuie lucrat cu un povățuitor, care cunoaște bine lucrarea și în ochii lui. Iar cine se apucă de acest lucru numai după descrierea lui, acela nu va scăpa de înșelare. Acolo e descris chipul de dinafară (forma) al lucrării, iar cele ce se adaugă de stareț, pentru completarea întocmirii celei dinlăuntru, acelea nu se văd. Cel ce face această lucrare fără un îndrumător de aproape, firește că și rămâne numai cu lucrarea de dinafară; împlinește riguros tot ce este poruncit în ce privește poziția trupului, respirația și privirea în inimă. Fiindcă astfel de mijloace, firește pot duce la un grad oarecare de concentrare a atenției și căldurii, apoi el neavând lângă sine un povățuitor credincios, care i-ar fi spus lui care e vrednicia schimbării

ce se petrece în el, vine la gândul că aceasta și este ceea ce caută el, adică, că l-a umbrit pe el harul, pe când aceasta nici nu este aci și începe să i se pară că are har, fără să-l aibă. Aceasta este înșelarea care pe urmă va schimonosi (strâmba) tot cursul de mai departe al vieții lăuntrice. Iată de ce acum, la stareți noi vedem că ei ne sfătuiesc să nu ne apucăm deloc de astfel de mijloace, din pricina primejdiei ce vine de la ele. Singur de la sine ele nu pot să ne dea nimic haric, căci harul nu se leagă prin nimic de cele de dinafară, ci se coboară numai peste întocmirea lăuntrică. Întocmirea lăuntrică cuvenită și fără de ele, va atrage lucrarea harului. Această întocmire este, ca pe lângă rugăciunea lui Iisus, să umbli în prezența lui Dumnezeu, să încălzești simțurile de evlavie și de frica lui Dumnezeu, să nu-ți îngădui nimic, totdeauna și în toate să ascuți de conștiință și s-o păzești nepătată și în pace și toată viața ta - și cea dinlăuntru și cea dinafară - să o dai în mâinile lui Dumnezeu. Din aceste stihii duhovnicești, harul lui Dumnezeu venind la vremea sa, unindu-se laolaltă, aprinde focul cel duhovnicesc din inimă, care e martor al prezenței harului în inimă. Pe această cale e greu să cazi în părere. Dar și aici cu povățuitor e mai bine cu cel de față, care ți-ar vedea fața și ți-ar auzi glasul. Căci aceste două descopăr ce este înlăuntru” (*Sbornicul*, Q 378).

Și încă: “A face rugăciunea lui Iisus, după cum se obișnuiește s-o facem noi, e lucru bun. În mănăstiri, acest lucru e socotit o datorie. Oare l-ar mâhni acest lucru dacă ar fi primejdios? E primejdios meșteșugul pe care l-au născocit și l-au adoptat la această rugăciune. El îl aruncă pe unul într-o înșelare nălucitoare, pe altul - e de mirare să spui - într-o stare de poftă permanentă. De aceea el (meșteșugul) nu trebuie sfătuit, ci chiar oprit. Iar preadulcele nume al Domnului trebuie de îndemnat pe toți să-L cheme întru simplitatea inimii și a-i pregăti pe toți pentru acest lucru” (*Sbornicul*, Q 365).

Și încă: “Nu trebuie să te temi de înșelare. Ea se petrece cu cei ce s-au mândrit, care încep să gândească că de cum a intrat căldura în inimă, apoi acest lucru este și culmea desăvârșirii. Pe când aici e numai începutul și încă poate destul de șubred. Căci și căldura și împăcarea inimii sunt firești - rodul unei atenții încordate (concen-

trate). Însă trebuie să ne ostenim și să așteptăm, până când cele firești vor fi înlocuite cu cele harice. În tot cazul, mai bine decât orice, să nu te socoți că ai ajuns la ceva, ci totdeauna să te socoți pe tine sărac gol, orb și de nici o treabă” (*Sbornicul*, Q 364).

Episcopul Ignatie, cu o mare asprime îi mustră pe cei ce opresc a săvârși rugăciunea lui Iisus din teama de înșelare. El scrie: unii spun că din îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus totdeauna, sau aproape totdeauna, urmează înșelarea și opresc cu strășnicie să se îndeletnicească cu această rugăciune. În apropierea de sine a unui astfel de gând și într-o astfel de oprire se cuprinde o hulă strașnică împotriva lui Dumnezeu, o înșelare vrednică de compătimire. Domnul nostru Iisus Hristos este unicul izvor al mântuirii noastre; unicul mijloc al mântuirii noastre; numele Său omenesc a împrumutat de la dumnezeirea Lui o putere nemărginită întru tot sfântă, de a ne mântui pe noi; deci cum această putere care lucrează spre mântuire, se poate transforma și lucra spre pierzare? Acest lucru e un non-sens! Acesta e un absurd plin de amărăciune, hulitor de Dumnezeu, pierzător de suflet. Cercetează întreaga Sfântă Scriptură; vei vedea că în ea, pretutindenți e mărit și preaslăvit numele Domnului, preainălțată puterea Lui cea mântuitoare pentru om. Cercetează scrierile Părinților: vei vedea că ei toți fără excepție, ne sfătuiesc și ne poruncesc să ne îndeletnicim cu rugăciunea lui Iisus, pe care o numesc armă mai tare decât nu e alta nici în cer nici pe pământ, o numesc dată de Dumnezeu, moștenire de neluat, una din cele mai definitive și mai înalte testamente (dicții) ale Dumnezeu-Omului, o mângâiere îmbelșugată de dragoste și preadulce, o arvună sigură. În sfârșit, adresează-te la legiuirea Bisericii Ortodoxe răsăritene: vei vedea că ea, pentru toți fiii săi neștiutori de carte - și monahi și mireni - a hotărât să înlocuiască cântarea de psalmi și rugăciunea de la pravila cea de chilie, cu rugăciunea lui Iisus. Deci, ce înseamnă față de mărturia unanimă a Sfintei Scripturi și a tuturor Sfinților Părinți față de legiuirea Bisericii Ecumenice (din toată lumea) în ce privește rugăciunea lui Iisus, învățătura cea grăitoare împotriva unor ochi proslăviți și care se și mai proslăvesc încă de orbii asemenea lor”. (*Sbornicul*, Q 371).

După cuvintele Episcopului Ignatie “pentru sporirea în rugăciune și pentru a scăpa de înșelare, neapărat trebuie lepădarea de sine, care te învață să cauți în rugăciune numai luarea aminte. Atunci nevoița rugăciunii se simplifică și se ușurează; se ușurează și ispitele care, totdeauna însoțesc nevoița. Iar dacă cineva, înainte de vreme tinde să descopere în sine lucrări de ale rugăciunii din inimă - “aceluia, zice cuviosul Nil Sorschy împreună cu ceilalți Sfinți Părinți “fi sunt îngăduite ispitiri de draci grele și mai presus de putere. Temelia pentru o năzuință de acest fel sunt înălțările neînțelese și îngâmfarea care pare o stăruință” (*Sbornicul*, Q 370).

După cuvintele aceluiași Episcop Ignatie, înșelarea înțeleasă pentru toți în urmările ei limpezi trebuie studiată, pătrunsă chiar la începutul ei: în gândul fals care servește drept temelie tuturor rătăcirilor și stărilor sufletești nenorocite. La gândul fals al minții există deja întreaga clădire a înșelării; după cum în bobul de sămânță există acea plantă care va trebui să răsară din el, după ce va fi sădit în pământ”. (*Sbornicul*, Q 374).

Revenind iarăși la Episcopul Teofan, vom însemna cuvintele lui, în care el numește plânsul cel cu zdrobire, cea mai bună pază împotriva înșelării: “Mare armă are împotriva vrăjmașilor acela care, în rugăciune are un plâns zdrobit, ca să nu cadă în părere de sine de bucuria ce ne-o dă rugăciunea. Cel ce păzește această bucurie - întristare, va scăpa de orice vătămare. Adevărata rugăciune, cea fără de înșelare, este aceea în care căldura, cu rugăciunea lui Iisus, sădește focul în pământul inimii noastre și arde patimile ca pe niște spini. Ea umbrește sufletul cu veselie și cu pace și nu vine nici din dreapta, nici din stânga, nici de sus chiar, ci răsare în inimă ca un izvor de apă de la duhul cel făcător de viață. Iubește-o numai pe aceasta și râvnește să ți-o agonisești pe ea în inima ta, păzește mintea pururea fără iluzii. Cu ea nu te teme de nimic, căci Acel care a zis: îndrăzniți, Eu sunt, nu vă temeți! - El singur e cu noi! Cine se va întocmi astfel, trăiește drept și fără de prihană, e străin de plăcerile pentru oameni și de îngâmfare, acela va sta împotriva și nu va suferi nici o vătămare, chiar dacă întreaga ceată de draci s-ar fi ridicat împotriva lui și ar fi adus împotriva lui ispite nenumărate” (*Sbornicul*, Q 375).

La fel cu Episcopul Teofan și Episcopul Ignatie nu socoate neapărat trebuincioasă folosirea de mijloacele de dinafară pentru a deprinde rugăciunea lui Iisus. El scrie: cititorul va găsi în *Filocalie*, în cuvântul Sf. Simeon Noul Teolog, despre cele trei chipuri de rugăciune, în cuvântul lui Nichifor însinguratul și în operele Xantopulilor povățuirea despre o introducere meșteșugită a minții în inimă, cu ajutorul respirației firești, altfel, mecanismul care ne ajută să atingem rugăciunea minții. Această învățătură a Părinților i-a încurcat și-i încurcă pe mulți cititori. Sfătuim pe frații prea iubiți să nu caute să descopere în sine acest mecanism, dacă el nu se va descoperi singur, de la sine. Mulți care au vrut să-l cunoască prin încercare și-au vătămat plămânii și n-au ajuns la nimic. Miezul lucrării se cuprinde în faptul că mintea să se unească cu inima în rugăciune, iar acest lucru îl face harul lui Dumnezeu la vremea sa, hotărâtă de Dumnezeu.

Mecanismul amintit e pe deplin înlocuit cu o rostire fără de grăbire a rugăciunii, cu o mică pauză după grăire, închizând mintea în cuvintele rugăciunii. Cu ajutorul acestor mijloace, noi lesne putem să ajungem la luarea aminte într-un anumit grad.. Atenției minții din timpul rugăciunii în curând începe să-i consimtă și inima. Consimțirea inimii cu mintea, încetul cu încetul începe să se transforme în unirea minții cu inima și mecanismul propus de Părinți va veni de la sine. Toate mijloacele mecanice care au un caracter material sunt propuse de Părinți numai ca niște mijloace spre o atingere mai ușoară și mai grabnică a atenției din timpul rugăciunii, iar nu ca ceva esențial.

Partea cea mai esențială, mai trebuincioasă a rugăciunii, este luarea aminte. Fără atenție nu e rugăciune: mijloacele rămân numai mijloace.” (*Sbornicul*, Q 379).

Aduc încă o observație a Episcopului Ignatie împotriva hulitorilor rugăciunii lui Iisus: “pentru cei care au primit și au acceptat această idee preconcepută împotriva rugăciunii lui Iisus, care n-o cunosc deloc dintr-o îndeletnicire dreaptă și îndelungată cu ea, ar fi fost mai cuminte, mai fără de primejdie, să se abțină de a judeca despre ea, să-și recunoască necunoașterea lor hotărâtă în

ce privește această sfințită lucrare, decât să-și ia asupra-le îndatorirea unei propovăduiri împotriva îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus: de a trâmbița că această întru tot sfântă rugăciune e pricină de înșelare drăcească de pierzare a sufletului. Spre a-i preveni, socot necesar să spun că hulirea rugăciunii cu numele lui Iisus, atribuirea unei lucrări vătămătoare acestui nume sunt la fel de grele ca hula pe care o rosteau fariseii împotriva minunilor săvârșite de Domnul. O cugetare ignorantă, hulitoare de Dumnezeu, împotriva rugăciunii lui Iisus are caracterul întreg al unei cugetări eretice”. (*Sbornicul*, Q 382). Cei care doresc să cunoască mai amănunțit învățătura Episcopului Ignatie despre rugăciunea lui Iisus și înșelare, pot s-o găsească în colecția deplină a operelor lui - vol. I și vol. II. Deși Episcopul Teofan și Episcopul Ignatie nu socot necesare acele mijloace de dinafară de a deprinde rugăciunea lui Iisus, despre care vorbește în predosloviile sale la cărțile Sfinților Părinți starețul schimonah Vasile, însă ei amândoi vorbesc cu multă laudă și aprobare despre scrierile lui și despre scrierile starețului schiarhimandritul Paisie Veliciocovshi, recomandând să ne călăuzim de povețele lor la deprinderea rugăciunii lui Iisus. Episcopul Teofan zice: “Dvs. citiți *Filocalia*: bine. În articolele lui Ignatie și Calist, Grigorie Sinaitul și Nichifor, să nu vă încurcați. Căutați, n-are cineva viața starețului Paisie de la Neamțul? Acolo găsiți predosloviile la unele articole din *Filocalie*, alcătuite de starețul Vasile. Aceste articole lămuresc mult însemnătatea mecanismului în lucrarea rugăciunii lui Iisus. Ele vă vor ajuta să pricepeți totul cum trebuie (*Sbornicul*, Q 383).

Episcopul Ignatie, din partea sa scrie următoarele: Toate scrierile Părinților greci sunt vrednice de o mare stimă, din pricina harului și priceperii duhovnicești ce din belșug petrec în ele și respiră din ele. Însă operele Părinților ruși, din pricina limpezimii și a simplității din expunere, din pricina unei apropieri de noi mai mari, în ce privește timpul, sunt mai accesibile pentru noi decât scrierile luminătorilor greci. În special scrierile starețului Vasile pot și trebuie socotite cea dintâi carte la care trebuie să se adreseze în timpurile noastre, cel ce dorește să se îndeletnicească cu spor în rugăciunea

lui Iisus. Aceasta este și destinația ei. Starețul a numit scrierile sale un fel de pregătiri pentru cale (prodromuri), predoslovii, sau o astfel de citire care pregătește pentru citirea Părinților greci” (*Sbornicul*, Q 384).

Prin aceste avizuri a unor doi cunoscuți episcopi - nevoitori și povățuitori ai rugăciunii lui Iisus - vom încheia și noi convorbirea noastră despre scrierile stareților schimonahul de la Poiana Mărului și schiarhimandritul Paisie de la Neamțul (Velicicovski).

DIALOGUL V (Convorbirea a cincea)

Povățuitorii lucrătorii inimii și ai rugăciunii lui Iisus, cei mai apropiați: episcopii - Teofan Zăvorâtul și Ignatie (Breanceaninov), stareții de la Optina, starețul Agapie de la Valaam, protoiereul de la Kronstadt Ioan Serghiev și alți nevoitori ruși din sec. XIX

Monahul. Să trecem cu ajutorul lui Dumnezeu, la povățuitorii cei mai apropiați ai lucrării minții, adică la cei care au viețuit pe la jumătatea și sfârșitul secolului al XIX-lea. Din ei să ne oprim mai întâi asupra episcopului Teofan, Zăvorâtul de la Vașa, operele și scrisorile căruia sunt larg răspândite și sunt mult cunoscute în societatea noastră ortodoxă, printre amatorii unei lecturi duhovnicești. Noi deja nu numai odată am pomenit numele acestui ierarh și am adus citate din operele lui. Printre povățuitorii lucrării duhovnicești ai rugăciunii lui Iisus, episcopul Teofan se deosebește printr-o anumită simplitate, limpezime și acomodare la viața a poveștelor sale. El cere mai întâi o statornicire evlavioasă a luării aminte în inimă, în fața lui Dumnezeu și după aceasta o îndeletnicire fără grăbire, plină de răbdare, treptată și neobosită cu rugăciunea lucrătoare, ostenitoare, până când se va ivi în inimă, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, rugăciunea neîncetată de sine mișcătoare. Episcopul Teofan evită să vorbească amănunțit despre treptele înalte ale rugăciunii, precum și despre stările de înșelare, lăsându-le acestea pe seama timpului și a încercării. Din numeroasele povățuiri ale ierarhului, care se află în operele și în scrisorile lui, noi ne vom opri atenția, mai întâi de toate, asupra unui șir de scrisori către una din fiicele sale duhovnicești, care făcea rugăciunea minții, sub îndrumarea lui cea pe calea scrisului. După aceste scrisori, se poate urmări cum se făcea această îndrumare, ce fel de greutatea i se iveau în timpul rugăciunii fiicei sale duhovnicești, cum au fost ele învinse,

în urma îndrumărilor episcopului Teofan, care era starea ei duhovnicească în genere și la ce rezultate a ajuns ea, la urma urmelor. Încercările acestei fiice duhovnicești pot servi ca pildă și pentru alții, care se îndeletnicesc cu această lucrare duhovnicească. Scrisorile episcopului Teofan, despre care este vorba, sunt așezate complet în cartea lui: *“Scrisori către felurite persoane, despre felurite probleme de credință și viață”*, sub no. 43 - 85. Noi vom aduce din ele niște citate! Mai întâi de toate ne vom opri atenția asupra scrisorii no. 66, în care se vorbește despre rugăciunea lui Iisus în genere și despre posibilitatea de a se îndeletnici cu ea și mirenii, iar pe urmă, vom reveni asupra scrisorii no. 43 și celorlalte.

Fiica duhovnicească, scrie Episcopului Teofan: “A fost la mine o persoană evlavioasă și am discutat despre lucrările lui Dumnezeu. Ne-am atins și de rugăciune. Spre mirarea mea, musafira mea insistă că mirenii nu numai că nu pot, dar nu li se cuvine să aibă rugăciunea minții. Eu i-am spus ce am putut. Vreau să știți și ce veți spune Dv. despre acest lucru.”

Episcopul Teofan răspunde: “musafira Dv. n-a judecat bine. Cine n-are rugăciunea cea lăuntrică a minții, acela n-are nici un fel de rugăciune! Căci numai rugăciunea minții este adevărata rugăciune primită de Dumnezeu și plăcută Lui. Ea trebuie să alcătuiască sufletul pravilei de rugăciune de acasă și de la biserică, astfel că de îndată ce ea lipsește, apoi și pravila de rugăciune are numai un chip de rugăciune, dar nu e rugăciune. Căci ce este rugăciunea? Rugăciunea este înălțarea minții și inimii către Dumnezeu spre slavoslovie și mulțumirea lui Dumnezeu și cererea de la El a bunătăților sufletești și trupești trebuincioase. Miezul rugăciunii deci este suirea minții din inimă spre Dumnezeu. Minte se așează în inimă, conștient în fața lui Dumnezeu și umplându-se de evlavie cuvenită, începe să-și verse înaintea Lui inima sa. Iată și rugăciunea minții: însă astfel trebuie să fie și oricare altă rugăciune. Rugăciunea cea de dinafară, de acasă sau de la biserică, îi dă ei numai cuvânt sau formă, iar sufletul sau miezul rugăciunii îl poartă fiecare în mintea și în inima sa. Întreaga rânduială noastră de rugăciuni, alcătuită pentru întrebuințarea casnică, este plină de

întoarcerea minții către Dumnezeu. Cel care le lucrează, dacă este cât de puțin atent, nu poate ocoli această întoarcere a inimii către Dumnezeu decât numai dintr-o lipsă desăvârșită de atenție față de lucrarea care o săvârșește. Fără de rugăciunea inimii nu poate trăi nimeni. Nu putem să nu ne suim cu mintea spre Dumnezeu, căci firea noastră cea duhovnicească cere acest lucru. Iar a ne sui spre Dumnezeu nu putem altfel decât cu lucrarea minții, căci Dumnezeu e în minte. E drept că este o rugăciune a minții pe lângă cea grăită sau de dinafară - casnică sau bisericească - și este o rugăciune a minții singură în sine, fără nici o formă de din afară sau poziție trupească; însă miezul lucrării și acolo și aici e unul și același. Și într-o formă și într-alta ea e obligatorie și pentru oamenii ce petrec în lume. Mântuitorul a poruncit - să intri într-o cameră ta și să te rogi acolo lui Dumnezeu Tatăl tău, în taină. Camera aceea a ta, după cum tâlcuiește Sfântul Dimitrie al Rostovului, înseamnă inima. Prin urmare, porunca Domnului ne obligă să ne rugăm lui Dumnezeu în taină, cu mintea în inimă. Porunca aceasta se extinde asupra tuturor creștinilor: Iată și Apostolul Pavel ce poruncește, când zice că trebuie să ne rugăm cu duhul, în orice vreme și cu orice rugăciune și cerere (Efes. 6, 18). Poruncește rugăciunea minții, cea duhovnicească și o poruncește tuturor creștinilor fără deosebire. Tot el poruncește tuturor creștinilor să se roage neîncetat (I Tes. 15, 17). Iar neîncetat nu te poți ruga altfel decât cu rugăciunea minții în inimă. Astfel, nu poate fi nici o discuție, că rugăciunea minții e obligatorie pentru toți creștinii; iar dacă e obligatorie, apoi nimeni nu poate spune că e cu neputință, căci la cele ce sunt cu neputință, Dumnezeu nu ne obligă. Că ea este grea, aceasta e drept, iar ca să fie cu neputință, aceasta nu e adevărat. Doar tot ce este bun este greu, cu atât mai mult astfel trebuie să fie rugăciunea, izvorul oricărui bine pentru noi și sprijinul singur pentru acestea.

Va întreba cineva: cum se face acest lucru? Foarte simplu: să ai frică de Dumnezeu. Frica de Dumnezeu ca simțire, va atrage atenția și conștiința spre inimă, iar cu frica va sili atenția și conștiința să stea în inimă cu evlavie înaintea lui Dumnezeu. Iată și starea cu mintea în fața lui Dumnezeu, iată și rugăciunea minții! Până când

în inimă este frică de Dumnezeu, până atunci starea cea cu mintea din fața lui Dumnezeu nu va pleca din inimă. Iată mijlocul cel întru tot lucrător, spre rugăciunea minții! Dar cum, va zice cineva: treburile te risipesc?! Nu te vor risipi; să aibi numai frică de Dumnezeu. Starea cea cu mintea în fața lui Dumnezeu, sau aducerea aminte de Dumnezeu o împiedică, nu lucrurile, ci lucrurile deșarte și rele.

Depărtează cele deșarte și rele, lăsînd numai cele obligatorii - obligatorii nu din partea lumii, ci din partea Evangheliei - și atunci vei vedea, că îndeplinirea acestor îndatoriri nu numai că nu ne abate de la Dumnezeu, ci dimpotrivă atrage mintea și inima către Dumnezeu. Și una și alta (faptele cele obligatorii după Evanghelie și rugăciune) sunt de același fel și cer aceeași întocmire sufletească. Orice ai face din cercul acestora, tu totdeauna te vei întoarce către Dumnezeu ca să ceri ajutor și lucrarea însăși să I-o închini Lui spre slavă. Sculându-te dimineăta, așează-te mai tare în fața lui Dumnezeu din inimă, în rugăciunea ta cea de dimineăță și pe urmă ieși la lucrarea ta, ce-ți este hotărâtă de Dumnezeu, fără a-ți îndrepta de la El simțirea și conștiința ta. Și va fi, că cu puterile sufletului tău, tu-ți vei face lucrările tale, iar cu mintea și cu inima ta vei petrece cu Dumnezeu. Greșit înțelegi rugăciunea minții, când socoți că pentru a o face trebuie să șezi undeva ascuns și astfel să contemplezi pe Dumnezeu. Nicăieri nu trebuie să te ascunzi, afară de inima ta și așezându-te acolo, să vezi pe Domnul în fața ta, ca și cum El ar fi de-a dreapta ta, după cum făcea dreptul David. Se zice că un mare ajutor pentru a ajunge la rugăciunea minții e însingurarea, iar pentru mirenii cum e cu puțință însingurarea, ei neîncetat au treburi și ciocniri?

Prin urmare, n-au timp nici să se apuce de rugăciunea minții. E drept că pentru rugăciunea minții se cere însingurare: Însă sunt două feluri de însingurare: una integrală, permanentă, când cineva se duce în pustietate și petrece singur; alta - parțială, care e din când în când. Cea dintâi, într-adevăr nu li se potrivește mirenilor, iar a doua e posibilă și pentru ei și chiar ei o au. Fiecăruia i se întâmplă ca el, zilnic să rămână cîtva timp singur, chiar de n-ar face acest lucru intenționat. Iată că aceste ceasuri el le poate

întrebuința spre cultivarea, întărirea și înviorarea rugăciunii minții. Prin urmare, nimeni nu se poate scuza că n-are o situație favorabilă pentru rugăciunea minții, în orânduiri vieții sale. Prinzând o astfel de oră, adâncește-te în sine. Aruncă toate grijile, așează-te cu mintea în inimă, în fața lui Dumnezeu și-ți revarsă înaintea Lui sufletul tău. Însă pe lângă cea de dinafară, mai există și o însingurare lăuntrică. În afară, mersul obișnuit al treburilor omenești; și totuși pe lângă ele, unul șade în inimă fără să ia aminte la ceva. Toți simt că atunci când pe cineva îl doare inima pentru ceva; apoi fie el în cea mai veselă și zgomotoasă societate, totuși n-aude și nu vede nimic. Acolo, lângă inima sa, acest lucru îl știe fiecare din încercarea sa proprie.

Iar dacă astfel se petrec lucrurile cele lumești, apoi de ce să nu fie astfel și în rânduiala vieții celei duhovnicești? Sunt și aici dureri care sunt încă mai tari și mai adânci decât toate durerile cele din lume. Când îi cade în inimă cuiva vreo durere și în această ordine a vieții, apoi ce va fi în stare să scoată conștiința lui din petrecerea însingurată din inimă? Prin urmare, rămâne numai să începi acest lucru ca să fii singur chiar și atunci când nu ești singur. Și pentru acest lucru nu trebuie să mergi departe. Înviorează-ți frica de Dumnezeu și-ți vor veni dureri din cele mai zdrobitoare, care-ți vor alina luarea aminte și simțirea numai la singurul lucru trebuincios, cum să venim și să ne arătăm feții lui Dumnezeu. Iată și însingurarea! Încă o nedumerire: în lucrarea rugăciunii minții, trebuie să avem un povățuitor; însă de unde să-l ia un mirean? Tot de acolo, din lume și dintre părinții duhovnicești și chiar dintre mireni. E drept însă, că tot mai rare și mai rare sunt persoanele, la care ai putea să alergi cu bună nădejde, după sfaturi despre viața cea duhovnicească. Însă ei (povățuitorii) totdeauna au fost și vor fi. Și cel doritor totdeauna îl află din mila lui Dumnezeu. Viața cea duhovnicească este o viață a lui Dumnezeu. Și Dumnezeu are o grijă deosebită față de cei ce-L caută pe El. Răvnește numai și vei găsi toate cele de bună trebuință lângă tine. Deci, de vor sau nu vor mirenii, dar de rugăciunea minții n-au cu ce să se dezvinovățească. Prin urmare să se apuce de ea și s-o învețe (pag. 381- 385).

Scrisoarea citită parc-ar fi o introducere sau o predoslovie la

povețele de mai departe, despre rugăciunea lui Iisus. Mai înainte de toate (scrisoarea 43) Episcopul Teofan explică fiicei sale duhovnicești necesitatea de a sta cu luarea aminte nu în cap - ci în inimă, în timpul săvârșirii rugăciunii lui Iisus "O cuvenită întocmire a lăuntricului vostru trebuie să se cuprindă într-o necurmată aducere aminte de Dumnezeu, cu frică și cu evlavie și în aducerea aminte de moarte. Deprinderea de a umbla în fața lui Dumnezeu sau în aducerea aminte de Dumnezeu este atmosfera vieții celei duhovnicești. Ea (deprinderea) ar trebui să fie în duhul nostru care e zidit după chipul lui Dumnezeu, însă n-o avem din pricina îndepărtării noastre de la Dumnezeu. Din pricina aceasta, ne stă înainte osteneala de a ne agonisi obișnuința ca să umblăm în fața lui Dumnezeu. Ea constă în fond dintr-o încordare ca să stai cu conștiința în fața lui Dumnezeu, cel ce este pretutindenea; însă e sprijinită și de alte lucrări lăaturalnice, care fac parte din alcătuirea vieții celei duhovnicești. Însă și aici osteneala e ca să îndrepti toate lucrările acestea spre ținta de mai sus. Aici trebuie îndreptată și citirea și cugetarea și rugăciunea și toate îndeletnicirile și legăturile trebuie ținute astfel ca ele să nu împiedice și să nu destrame aducerea aminte de Dumnezeu. Chiar și faptul unde stai cu conștiința sau luarea aminte trebuie adaptat acestui scop. Minte e în cap și toți oamenii minții (învățații) viețuiesc numai în cap. Viețuiesc numai în cap și sufăr de o frământare necurmată a gândurilor. Această frământare nu lasă atenția să stea asupra unui lucru. Nu poate mintea să stea nici asupra singurului gând despre Dumnezeu, atât timp cât ea rămâne în cap. Tot fuge și fuge. De aceea, celor ce doresc să se oprească asupra unicului gând despre Dumnezeu, li se poruncește să părăsească capul și să se coboare cu mintea lor în inimă și să stea cu luarea aminte acolo, fără de ieșire. Numai atunci când mintea se va uni cu inima, te poți aștepta la o reușită în aducerea aminte de Dumnezeu. Binevoiți acum a vă fixa ca scop atingerea acestui lucru și începeți a vă mișca spre această țintă. Să nu socotiți că aceasta ar fi o osteneală mai presus de putere; însă și aceasta să nu o gândiți, că acest lucru ar fi așa de ușor că e de ajuns numai să vrei și s-a și făcut." (pag. 325 - 326).

Mai departe Episcopul Teofan scrie, că cel dintâi pas spre a atrage mintea către inimă e ca să aduci simțirea inimii spre rugăciunile citite sau ascultate și să-ți umpli sufletul și să-l hrănești cu gânduri și simțăminte de rugăciune alese de-a gata din cărțile de rugăciune; căci simțirile inimii, de obicei stăpânesc mintea. Cum să ajungi la aceasta? Trebuie să cugeți și să simți cele citite și ascultate. Pentru acest lucru hotărăște-ți o oră oarecare - în afară de pravila de rugăciune; luați cartea de rugăciuni și citiți, citiți și gândiți-vă la rugăciunile ce le aveți dinainte și gândurile înșirate acolo să le duceți până la simțire. Pe urmă, când veți începe să faceți pravila de rugăciune, toate acele simțiri vor reînnoi în sufletul Dv. și rugăciunea Dv. va fi în rânduiala sa.

Faceți acest lucru cu toate cele scrise în cartea de rugăciuni și tot ce se cuprinde acolo faceți printr-o înțelegere limpede și un simțământ cald. Pe urmă, după această pildă, nu vă va fi greu să ascultați și slujbele bisericești cu o înțelegere limpede și cu simțire.” (pag. 327).

Când sufletul se va umple și se va hrăni cu cugete și simțiri de rugăciune, apoi cu el se petrece ceea ce se petrece cu cel ce începe să converseze într-o limbă străină. De la început pronunță numai frazele învățate, iar când va deprinde bine limba, atunci începe să întocmească și fraze proprii. Astfel și sufletul, umplându-se și hrănindu-se cu gânduri și simțăminte de rugăciune, alese din cărțile de rugăciune, începe singur să trăiască cu aceste gânduri și simțiri.

Mai departe merge al doilea pas spre atragerea minții către inimă: “Când vă faceți pravila cea de acasă, intercalați printre rugăciunile citite și rugăciunile voastre, care se vor naște din lucrarea acelor rugăciuni. Dacă veți face cum se cuvine pasul cel dintâi, apoi întreaga rugăciune a voastră va fi însoțită de simțiri. Simțirile acestea se vor schimba potrivit cu conținutul rugăciunilor. Însă e vorba nu despre aceste simțiri, ci despre acelea dintre ele, care cuprind întreaga conștiință și inima leagă sufletul, fără să-l lase să mai continue liber citirea, ci atrăgându-i întreaga atenție asupra lor (conștiinței și inimii). Acestea sunt niște simțăminte deosebite și de îndată ce se nasc ele, nasc în suflet și rugăciuni după felul lor.

Aceste simțăminte deosebite și rugăciuni ce se nasc din inimă, niciodată nu trebuie curmate prin citirea pe mai departe, ci oprind citirea să le dăm voie să se reverse, până când se vor vărsa cu totul și simțirea va deveni egală cu simțămintele de rugăciune obișnuite. Acest al doilea pas e mai puternic decât cel dintâi și mai degrabă coboară mintea în inimă. Însă el poate lucra numai după folosirea cu cel dintâi, sau concomitent cu el. Însă pe lângă el mai trebuie încă un mijloc, complementar sau o pregătire. Dar dacă îți vei face pravila ta de rugăciune, sau vreo slujbă bisericească acasă, după metoda spusă, apoi se poate întâmpla că o pravilioară oarecum mică, ca de pildă rugăciunile celor ce merg spre somn și o mică slujbă ca vecernia cu pavecernița, să se lungească mult. Însă numai singurul gând despre această lungime poate, sau din pricina leneviei, sau uneori din pricina oricăror treburi (de ale Marthei), ne silește dacă nu să ne grăbim, apoi să ne lungim pravila de rugăciune prin intercalările arătate. Iar acest lucru nu ne lasă deloc să punem chiar începutul metodei arătate, dar încă să-l mai ducem și la desăvârșire, prin care lucru ni se pricinuieste o mare știrbire pentru sporirea în viața cea duhovnicească. Ca să nu dăm peste acest lucru, lungimea rugăciunii trebuie s-o determinăm după cum v-am scris, nu prin cantitatea rugăciunilor care trebuie citite, ci prin timp; și anume, să-ți hotărăști cât timp să petreacă la cutare sau cutare pravilă, la cutare sau la cutare slujbă și să n-o mărești deloc în ce privește timpul, care de obicei îl întrebuințezi pentru acest lucru. Hotărăști bunăoară pentru vecernie cu pavecernița un ceas. Și citești cele hotărâte, fără să vă îngrijiți dacă le citești pe toate sau nu, ci îngrijiți-vă numai ca să petreceți acest timp în simțăminte și gânduri de rugăciune, când le citești pe cele rânduite și dacă-ți vine un simțământ deosebit, să nu-l înăbuși prin citire, ci să-l lași să se reverse pe deplin. Ducând lucrarea astfel; se poate întâmpla că nu veți ajunge nici la “lumină lină” și se va împlini ceasul. Cum să faci? Închide cartea, fă câteva metanii cu obișnuitele rugăciuni scurte de încheiere și ai isprăvit vecernia. Martha noastră cea obișnuită de rugăciune, se va tulbura căci așa: de ce s-a părăsit slujba, fără s-o isprăvești? Însă Maria nu se va tulbura, având

mărturia conștiinței că slujba e făcută pe deplin și într-un chip vrednic de Dumnezeu cel închinat. Desigur, că dacă îndemnați de nesațiul inimii, care s-a încălzit pentru rugăciune, veți face rugăciunea mai mult de un ceas, apoi acest lucru nu va fi o pierdere pentru scopul ce-l urmăriți. A doua zi începeți-vă vecernia de la locul unde v-ați oprit și continuați-o în aceeași rânduială ca și mai înainte. Și iarăși, dacă nu veți ajunge la sfârșit, iar ceasul s-a împlinit, lăsați sfârșitul pentru ziua următoare. Astfel, uneori slujba rânduieată pentru seară - una singură, poate să dureze două sau trei zile și mai mult. Însă fiecare parte a ei pentru Dv. va fi vecernie deplină și Domnul, într-o astfel de putere o va primi. La fel să faceți și cu utrenia; cu ceasurile și cu obednița și cu orice pravilă de rugăciune casnică. Să vă fie lege; niciodată să nu citiți rugăciunile numai pentru ca să le citiți, ci ca să petreceți în rugăciune sub înrăurirea citirii. Citiți cele rânduite ca un ajutor care să vă țină în gândurile și simțămintele de rugăciune. Lucrând astfel, vă veți deprinde să fiți totdeauna în timpul rugăciunii în simțirea de Dumnezeu și mintea Dv. fiind atrasă de această simțire, va petrece în aducerea aminte de Dumnezeu. Iar dacă pe urmă și în timpul citirii cărților folositoare de suflet, veți avea în vedere nu cantitatea citirii ci același lucru, ca și în timpul rugăciunii, adică o pricepere limpede a celor citite cu simțăminte corespunzătoare, apoi atunci și mintea va petrece în inimă și aducerea aminte de Dumnezeu nu va pleca în timpul acestei îndeletniciri. Cu timpul, tot mai mult și mai mult vi se va încălzi inima pentru rugăciune, adunându-vă mintea acolo pentru a sta fără ieșire înaintea lui Dumnezeu. Timpul acesta va fi pentru Dv. un timp dulce și veți aștepta apropierea lui ca pe un capăt de sărbătoare.” (pag. 327-330).

În scrisoarea următoare, episcopul Teofan din nou se întoarce la problema petrecerii cu mintea în inimă.

“Dv. întrebați ce înseamnă să fii cu mintea în inimă? Data trecută eu am vorbit despre acest lucru. Oare nu e spus clar? Repet. Știți unde este inima? Cum să nu știți? Ce-ați învățat? Deci, stați cu mintea acolo; stați fără de ieșire și veți fi cu mintea în inimă; mintea e nedespărțită de atenție, unde este ea, acolo e și mintea.

Dv. ați scris, că adesea când citiți acatistul preadulcelui Iisus, simțiți un fior în inimă. Iată unde simțiți acest lucru, acolo să fiți și cu luarea aminte și nu ieșiți de acolo nu numai în timpul rugăciunii, ci și în oricare alt timp. Însă acolo nu trebuie să stai simplu, ci cu conștiința că stai în fața lui Dumnezeu, sau înaintea ochiului Lui celui atotvăzător, care pătrunde în cele ascunse ale inimii, iar ca să stai astfel, stăruiește să ai încălzit un simțământ oarecare către Dumnezeu - de frică, de dragoste, de nădejde, de devotament, de îndurerare a inimii și altele. Iată norma unei întocmiri launtrice! Păziți-o și cum veți vedea că s-a stricat undeva, grăbiți-vă să o dregeți.” (pag. 331).

Amintind cele spuse în scrisoarea anterioară despre mijloacele coborârii minții în inimă, episcopul Teofan continuă: “Dv. scrieți că ați început a face rugăciunile după metoda aceea. Stăruiti-vă să faceți acest lucru cu desăvârșire, cum se cuvine și în inimă. Fără de simțăminte, nu veți putea să o țineți acasă: mereu se va smulge și va rătăci pe de lături.

Domnul să binecuvinteze osteneala Dv. ca să ajungeți și să vă deprindeți a săvârși pravila cum s-a arătat. Ați început; însă mie mi s-a părut că totuși vă grăbiți ca să citiți cele rânduite până la sfârșit. Acest până la sfârșit trebuie aruncat din minte și toată grija să o îndreptați spre încălzirea simțămintelor sfinte, fără a-ți îngădui ceva, care le-ar putea știrbi. Iar Dv. nu faceți așa. Scrieți că pe când citeați un psalm, v-au podidit lacrimile. Ar fi trebuit să-l mai citiți încă, sau să repetați versurile, care v-au stârnit plânsul, fără să vă mișcați mai departe, deși tot timpul hotărât pentru rugăciune l-ați fi petrecut în această lucrare, ba chiar și mai mult. Iar Dv. ați mers (cu cititul) înainte și ați izgonit plânsul. Ce poate fi mai scump decât plânsul? Iar citirea până la sfârșit ce v-a adus? Absolut nimic. Iată-vă că v-ați aflat lucrând nu spre folosul Dv. duhovnicesc.

A te împărtăși cu sfintele taine ale lui Hristos cât mai des e bine. Dacă puteți, împărtășiți-vă chiar nu numai o singură dată pe lună. Creștinii cei dintâi se împărtășau la fiecare Liturghie. Însă despre acest lucru vorbiți cu duhovnicul Dv.

De unde ați luat că eu v-am hotărât pentru vecernie un ceas?

Puterea nu e în timp ci în duh. De vreme dispuneți cum vă convine mai bine; numai fără să îngăduiți lenea. Dacă cele citite în pravila de acasă se citesc de la sine cu luare aminte și cu simțăminte corespunzătoare, apoi aceasta e o citire cum se cuvine. Trebuie să te oprești numai când un simțământ anumit va cuprinde sufletul tău. Atunci dă cartea la o parte și roagă-te așa. Apropiindu-te de rugăciune, trebuie să-ți dezmoștești sufletul, dacă nu e în simțire, prin cugetare, prin chemarea Domnului, prin metanii și numai atunci să o începi. Însă pravila de rugăciune, gândită și simțită de mai înainte, singur te dezmoștește. Iar cea necugetată și nesimțită, mai de grabă risipește decât adună. O astfel de pravilă e mai bine s-o îndulcești cu mătăanii însoțite de rugăciunea lui Iisus sau cu alta oarecare scurtă. Uneori și toate slujbele le puteți face astfel” (pag. 331- 334).

În scrisoarea următoare, Episcopul Teofan previne pe fiica sa duhovnicească să nu se încreadă în feluritele vedenii și preziceri ce le-a avut; fiindcă sunt ispită diavolească, lucru despre care acum nu e nevoie să vorbim cu deamănuntul. Trec la scrisoarea următoare, în care se discută problema importantă a cugetelor. “E de dorit ca să căpătați înțelepciunea de a deosebi cugetele. Coborâți din cap în inimă. Atunci toate cugetele vor putea fi văzute limpede, mișcându-se înaintea ochiului Dv. ager; iar până atunci să nu vă așteptați la cuvenita osebire a cugetelor. Binevoiți a lua cunoștință, că osebirea cugetelor nu e același lucru ca și izgonirea lor, când ele nu sunt de o calitate bună. Acesta este un război de gând, căruia îi premerge osebirea, care cugete sunt prieteni și care dușmani, văzând în unele pe prieteni, ele sunt primite cu cinste, iar văzându-le că sunt vrăjmașe sunt izgonite cu necinste. Să știți numai, că osebirea cugetelor distinge nu numai bune și rele, ci și serioase de cele nesarose și deșarte și cele care par bune de cele într-adevăr bune, dar mai ales osebește care cugete înconjoară faptele noastre sub formă de îndemnuri și scopuri – și cele obișnuite și cele mai deosebite –, ca nu cumva să se furișeze îndemnuri și scopuri neîngăduite într-un creștin bun și să nu strice faptele noastre. Pe care lucruri le privesc acestea și cum se fac toate acestea, învățați-vă la Sfântul Scărar, într-un anumit cuvânt larg al lui, despre osebirea

cugetelor. După acele îndrumări începeți să și lucrați - și încercarea vă va învăța la toate.” (pag. 341).

Fiica sa duhovnicească, începând să-și facă lucrarea rugăciunii, după indicația episcopului Teofan, peste câțva timp a căzut în trândăvie și-i scrie lui: “La mine lucrurile merg rău, sufletul nu e la locul lui, gândurile rătăcesc, n-am nici o plăcere să citesc de cele duhovnicești, pravila o fac încet și cu lenevie și am devenit nepăsătoare față de toate. Parcă a plecat ceva din suflet.” Episcopul Teofan îi răspunde ei: “Nu vă descurajați. Starea Dv. este o stare de răceală, după cum ne spun Sf. Părinți. Ea este uneori ca pedeapsă, apoi e pentru vreun păcat, cu cuvântul, cu fapta, cu gândul sau cu simțirea. Ca educativă ea e după planul lui Dumnezeu, ca să-l învețe pe cel ce se nevoiește iscusința cea duhovnicească. Cum e la Dv.? E mai smerit să crezi că acest lucru se petrece pentru ceva păcătos, după cum vă gândiți și Dv., deși nu vă dați bine seama pentru ce. Căiți-vă și rugați pe Domnul cel milostiv, ca să vă redea îmbrățișările Sale cele părintești. Dar totodată căutați să pătrundeți mai bine în cele ce le-ați avut înainte de asta, nu veți găsi cumva acolo cauza pentru care suferiți acum această povară? Și văzând-o, hotărâți-vă să nu mai mergeți pe acel drum, care v-a adus la această stare. O astfel de hotărâre va grăbi și iertarea și revenirea celor pierdute. Starea aceasta înseamnă că harul lui Dumnezeu s-a depărtat - nu v-a părăsit -, ci s-a îndepărtat și stă afară. Atunci era înlăuntrul, iar acum afară și Dv. ați rămas ca și cineva dezbrăcat la ger, sau ca o cameră din care a ieșit toată căldura prin ferestrele deschise. Cum să-l întorci (harul) înapoi? Așa după cum și faceți, cu rugăciune, cu zdrobire, cu adăugirea lipsurilor pentru trup, în ce privește mâncarea și somnul; mai adăugați la acestea, dacă puteți și ajutorarea celor nevoiași. Osteniți-vă.

Domnul se va îndura și din nou vă va trimite harul Său. Însă timpul când se va petrece acest lucru nu poate fi sorocit. Reîntoarcerea harului nu e dată de la noi, ci de la harul însuși. Când va binevoi, atunci va și reveni, fără să fie oprit de ceva, după bunăvoința sa liberă. Însă nu lăsați să vă cadă mâinile, ci strigați și strigați, rugându-vă să se întoarcă: când vei veni la mine? fără să te

gândești chiar, că iată se va întoarce, ci lăsându-te în întregime în mâinile lui Dumnezeu, ca și acest scump lucru și prea dorit, să fie tot după voia lui Dumnezeu și lăsându-te în voia lui Dumnezeu te unești să rabzi, cât va binevoi El. Mângâierile duhovnicești, cu bună dăruire, vin și pleacă când voiește Domnul. Dv. ziceți: iubesc pe Domnul. Nu e de mirare, când El vă umple de bucuriile cele întru Duhul Sfânt. Binevoiți de-L iubiți acum când El vă va lăsa singură, goală (deșartă) și lipsită de acoperământul Său. Aceasta va fi o dragoste cu desăvârșire dezinteresată, mult mai prețioasă decât cea dintâi. Iată pricepeți acum, ce este omul lăsat de capul lui și vă smeriți tot mai mult și mai mult. Dv. nu numai odată spuneți: am și eu rațiune, am rațiune. Iată, poftiți acum de vă descurcați cu rațiunea D-voastră. Când ați rămas singură, vrăjmașul v-a auzit și a început, după cum scrieți, să vă sfătuiască, să vă orânduieți viața mai bine, îndemnându-vă să vă fie milă de Dv., ba chiar să vă întoarceți în lume. Să te întorci în lume e cam greu: ești ca o felie de pâine tăiată. A-ți fi milă de D-ta, parcă e mai frumos, dar nu e mai puțin primejdios. Cumpărând toate acestea, binevoiți a vă scutura și începeți a vă osteni fără de nici o cruțare. Trebuie să te frecționezi cu nevoințe. Freccțiunile dezvoltă căldură. Siliți-vă să vă obosiți peste măsură cu lipsurile ca să pășiți pe calea cea strâmtă și cu scârbe, care este singura cale adevărată.” (pag. 344 - 347).

Cuvintele prea Sfințitului Teofan au mișcat pe fiica sa duhovnicească. Ea s-a smerit. Și în scrisoarea următoare îi scrie: “De îndată ce am deschis ochii, cel dintâi gând care mi-a venit a fost că sunt o nepăsătoare, o leneșă și o mândră.”

Răspunzându-i, episcopul Teofan scrie: “aceasta-i că Îngerul păzitor v-a dat un verset. Binevoiți de-l repetați până când îl veți învăța bine, pentru că atunci când vi se va cere răspunsul, să puteți răspunde fără de greșală și să-l bucurați cu aceasta pe Îngerul păzitor al Dv. și nu mai puțin pe Domnul Îngerilor. Despre pravila de chilie să n-aveți prea multă grijă. Eu v-am scris să nu vă îngrijiți de cantitatea rugăciunilor, ci numai despre un singur lucru să aveți grijă, ca rugăciunea să curgă vie din inimă, ca un pârâiaș viu. Aruncați din minte, cu desăvârșire cantitatea și numai acest lucru

să-l aveți în vedere. Însă, totuși pravila cere o anumită rânduială. Însă să nu vă obișnuiți cu ea ca și cu niște cătușe. Las-o să fie un program general, iar în parte o puteți schimba în fiecare zi măcar, judecând după cele ce le socotiți că ați găsi în ele o înviorare a duhului de rugăciune. Dacă vă veți ține de formă, înviorarea va slăbi, pravila se va transforma în formă, care în curând va lipsi rugăciunea de viață. Lucrați astfel, ca de fiecare dată, orice pravilă de rugăciune să fie ca ceva nou. Scrieți că ați găsit rezolvarea unor probleme în cărțile Sf. Părinți. Acest lucru e bun! Și totdeauna trebuie să-l căutați acolo. Și dacă-l veți căuta cu stăruință, totdeauna îl veți găsi. Mai ales în această privință sunt de mare folos Sfinții Varsanufie și Ioan. Și la Sfântul Dorotei veți găsi o bună explicare a multor lucruri. Și la toți se pot găsi multe povețe. Citiți numai cu luare aminte și aplicați toate la sine. Ziceți că vă “cuprinde frica, mai ales în timpul rugăciunii”. Frica e binecuvântată numai una singură, cea de Dumnezeu; însă ea n-are nimic înspăimântător, totdeauna e binefăcătoare. Temerile Dv. fără de nici un motiv sunt de la vrăjmașul și mai ales în timpul rugăciunii. (pag. 348-349).

Peste câțva timp după ce scrisese despre răcirea sa duhovnicească și despre nepăsare, fiica duhovnicească scrie episcopului Teofan: “M-am încălzit”. La aceasta Episcopul răspunde, lămurind că acest lucru trebuie atribuit lucrării harului lui Dumnezeu, scrie el, eu eram neliniștit foarte mult: se putea să rămâi așa. Însă Domnul e milostiv și veșmântul Lui vi s-a întors. Când harul lui Dumnezeu e înlăuntrul, sufletul parcă ar fi îmbrăcat într-o haină călduroasă, iar când se depărtează sufletul e ca și cum ar fi dezbrăcat la ger. Convingeți-vă de aici că tot ce e bun, mai ales starea cea bună a sufletului, e direct de la har. Osteneala ta desigur că trebuie, însă ea nu le dă pe cele duhovnicești - esențial și temeinic, ci numai îl caută și te pregătește ca să-l primești. Totul îl dă numai harul. Binevoiți a recunoaște acest lucru cu inima și să nu vă atribuiți nimic. În această atribuire e păcatul însușirii lucrurilor străine: nici uneia dintre osteneli nu i se poate atribui puterea de a ne da cele căutate. Nu se poate spune cutare sau cutare lucru e de făcut; deci mă voi mai osteni și voi primi cutare sau cutare lucru. Harul lui

Dumnezeu nu poate fi legat prin contracte și lucrează totdeauna după cum voiește. Această voință (vrere a harului) n-o poate ghici nimeni, nici n-o poate sili prin ceva. La fel petrece el (harul), unde și cum vrea. De aceea și cel care a primit harul nu poate să zică sau să gândească: am primit harul, de acum nu mai am nici o grijă. Nu, chiar și după ce ai primit harul, trebuie să-ți lucrezi mântuirea cu frică și cu cutremur. Harul după cum vine, așa și pleacă, nu după prevederile noastre. Vedeți cât e de frig fără de har și cum sufletul e leneș și nemișcat spre toate cele duhovnicești. Astfel e starea păgânilor celor buni, a iudeilor care sunt credincioși legii și a creștinilor corecți după viață, care însă nu se gândesc deloc la viața lăuntrică și la legăturile ei cu Dumnezeu. Prin ce se menține mai cu seamă harul în suflet? Prin smerenie. Pentru care lucru se duce mai ales? De la o mișcare oarecare a trufiei, părerii de sine și încrederii în sine. De îndată ce el (harul) va simți înlăuntru acest miros urât al trufiei, apoi îndată și pleacă. Probabil, că ceva asemănător a fost și la Dv. D-voastră nu vă dați seama de acest lucru. Însă primiți deocamdată acest lucru ca pe un adevăr al minții, iar pe urmă Dumnezeu va da, de veți simți și cu simțirea, că sunt mișcări ale trufiei, de care sufletul nu-și dă seama și veți începe a vă ruga mai stăruitor: dăruiește-mi, Doamne, ca să-mi văd greșalele mele. Într-o scrisoare oarecare, îmi demonstrați că sunteți smerită. Dar, din faptul că-mi demonstrați acest lucru, urmează că Dv. nu sunteți smerită. Smerenia nu se vede pe sine niciodată. Să vă dăruiască Domnul, ca de acum să nu mai încercați niciodată această stare rea. Însă trebuie presupus, că din când în când încă se va apropia deși nu într-un grad așa de mare, sau va fi îngăduită și chiar nevăzută, ca sufletul să devină mai iscusit și mai ales cu pază în ce privește trezvia, sau pentru ca să nu uite și să se convingă, mereu cât mai adânc, că el singur în sine nu e nimic, deși simte și ceva bun.

Deprinde-ți-vă că tot ce ați face, să faceți în așa fel ca acest lucru să încălzească, iar nu să răcească inima; și a citi și a face rugăciunea și a lucra și a avea legături cu alții în așa fel, încât să teții de o singură țință - să nu ajungi la răcire. Încălziți mereu sobița Dv. dinlăuntru printr-o rugăciune scurtă și păziți-vă simțirile ca

prin ele să nu fugă, căldura. Impresiile de dinafară foarte greu se împacă cu lucrarea dinlăuntru.

Dv. ați înleles greșit cuvintele mele despre urzelile vrăjmașului, parcă unindu-ne să recunoaștem în noi lucrurile vrăjmașului, e necesar să socotim că el este deja și în inimă. Nu, el e în afară și ne săgetează de departe, sugerându-ne cugete rele. De îndată ce se deschide pentru o posibilitate, el îndată sare și ne dă sfaturile sale, care totdeauna sunt urzeli, deși par frumoase. El totdeauna începe de la lucruri frumoase și apoi de la ele trece treptat spre cele rele; la rele nu ne îndeamnă de îndată și chiar ne sfătuie, apoi acopere acest lucru cu o pojghiță frumoasă la chip. Toate acestea Dv. le veți ghici singură când vă veți obișnui să fiți atentă la Dv. înșivă: Luarea aminte și rugăciunea strică toate născocirile lui pline de uneltiri rele”. (pag. 349 - 352).

Dv. scrieți că “doriți să ajungeți desăvârșită și tinde spre acest lucru”. Mi-a venit în gând să vă arăt un semn, după care ați putea preciza dacă mergeți spre desăvârșire sau vă învărtiți pe loc. Semnul este deprinderea (tăierea) de toate. Nu demult am auzit vorba unei bătrânele simple care mi-a spus: “acum s-a deprins totul; eu” ca o pasăre, nu mai sunt legată cu nimic.” Cum a ajuns ea până la acestea? Printr-o viață întreagă îndreptată numai spre a plăcea lui Dumnezeu. De la șapte ani i-a căzut ei în inimă o grijă dureroasă, ca nu cumva să-l mânia pe Dumnezeu. Această grijă o înflăcăra spre tot felul de osteneli, fără să-și cruțe ea puterile. Astfel și-a petrecut fetia, căsnicia, văduvia; treburile erau obișnuite, de familie, însă ca peste tot locul, era cea dintâi și totul făcea pentru Dumnezeu și după Dumnezeu. Prin acest mers al ostenelilor sale, ea astfel și-a îndreptat, șters și albit sufletul său, că în ea n-a mai rămas nimic pământesc ce ar mai fi preocupat-o. “Acum zic, pentru mine totul e Domnul. Nu mă mai trage sufletul la nimic și nu vreau să mai vorbesc despre nimic nu se mai întoarce limba. Numai Domnul dacă ar fi! Spre aceasta îndreptați-vă și vi se va împlini dorința Dv.: vreau desăvârșirea, doresc să ajung fecioară înțeleaptă. Domnul să binecuvinteze! *Căutați și veți afla*. Dar mai bine: “*cereți și vi se va da vouă*”. (pag. 352 - 353).

“Că plânsul din inimă și zdrobirea de pocăință nu se depărtează de Dv., acest lucru e bine. Păstrați acest dar al lui Dumnezeu și-l tot înoiți, de îndată ce începe să slăbească. Aceasta e o cale fără de rătăcire. Și faptul că îl contemplați pe Domnul răstignit pe cruce și că sunteți pătrunsă de acest lucru până în adâncul sufletului, e bine! Aceasta și toate celelalte asemănătoare, care stârnesc sufletul, aduceți-le mai des asupra lui, ca el (sufletul) să fie în mișcare și să viețuiască, căci viața e mișcare. Nu e mișcare, nu e viață”. (pag. 354).

“Binevoiți să țineți mai bine minte, că smerenia se câștigă nu prin gânduri smerite, ci printr-o supunere cu plăcere la toate întâmplările și legăturile umilitoare”. (pag. 355).

“Vine câteodată lenea asupra Dv., vine dorința înlesnirilor și îngăduințelor odihnei trupești. Bine faceți că nu cedați, însă tăria Dv. nu e deplină. Înțeleg că Dv. cu toate aceste năvăliri ademenitoare, totuși faceți ceea ce se cuvine, însă faceți fără de plăcere. “Deși nevrând”, ziceți “dar împlinesc totul”. Și aceasta e bine, după cum am spus eu, este aici luptă și biruință. Însă ar trebui ca această luptă să fie dusă până la sfârșit, ca și biruința să fie deplină, adică să ajungi până acolo ca să faci vrând, izgonind fără milă pe nevrând. Căci acest nevrând este o concesie leneviei și o hrănește pe ea. Binevoiți când alungați lenea, ca să aprindeți până la hărnicie ca viciu și cu energie să faceți ceea ce lenea nu vă lăsa să faceți. Și numai acest lucru va fi o adevărată biruință și învingere asupra leneviei, iar nu ceea ce faceți Dv.. Lucrarea cu vioiciune este adevărata trăsătură a unei vieți duhovnicești adevărate”. (pag. 355).

“În tonul scrisorii Dv. se simte un duh al întristării. De ce? Doar Dv. sunteți a lui Dumnezeu. Domnul v-a chemat la sine; Dv. mergeți la Tatăl Dv. cel ceresc pentru mângâierile cele veșnice în casa lui; iar Dv. aproape că nu vă curg lacrimile din ochi; parcă degeaba v-ați ostenit cu toate câte v-ați ostenit. Nici un pas al Dv. nu se poate pierde în zadar. Domnul va ține socoteală de toate și va răsplăti fără de măsură. Că s-a împușinat ceva sănătatea, acest lucru nu face să-i dai nici o atenție, față de cele ce ați căpătat în schimb. Că vă vine puțin cam greu să viețuiți, slavă Ție, Doamne! Aceasta este calea cea strâmtă. Dar calea cea strâmtă ne trebuie. Pe alături

de ea nimeni nu va intra în împărăția cerurilor. Unora Domnul le lasă ca ei singuri să-și întocmească o astfel de cale, iar pentru Dv. a întocmit-o El însuși, El vrea să vă aducă la Sine și iubindu-vă, face El în locul Dv. lucrul fără de care nu se poate ajunge la El. Deci îndrăzniți pentru Domnul, care vă iubește. (pag. 357 - 358).

“Începeți a vă obișnui cu osteneala rugăciunii. Dumnezeu să vă binecuvinteze! Să vă fie sufletul Dv. treaz totdeauna, străin de orice milă față de sine. Domnul să vă ajute să fiți vioaie și trează. Însă nu uitați cele mai de seamă, ca cu atenția și cu mintea să vă uniți cu inima și să petreceți acolo fără de ieșire în fața Domnului. Toate ostenelele de rugăciune să vă fie îndreptate spre acest lucru. Rugați pe Domnul să vă dăruiască acest bine. Aceasta e comoara ascunsă în țarină; acesta este mărgăritarul cel de mult preț”. (pag. 359).

“Însă ceea ce ați zis, că se strică orânduiala de rugăciune când vă vine cineva, aceasta nu e bine. Dv. îngrijiți-vă să gândiți astfel, că atunci când vine cineva, apoi Domnul îl trimite, ca Dv. prin el să aduceți slujbă lui Dumnezeu. Prin ce? Prin împărtășirea dispoziției Dv. celei bune, date Dv. de la Domnul celui ce a venit. Dacă în acest duh îi veți primi pe cei ce vin, apoi nici nu va fi deloc o călcare a rânduielii de rugăciune, ci o continuare a ei, numai că în altă formă. Și una și alta e o slujbă adusă lui Dumnezeu. Având în vedere acest lucru, primiți pe toți cu bucurie, ca pe niște trimiși ai lui Dumnezeu, fără a vă uita la exteriorul lor și numai de un lucru să vă îngrijiți, ca nu cumva să vă abateți de la cele ce vrea Dumnezeu de la Dv. în cazul de față. Biruindu-i astfel, întreaga atenție să v-o îndreptați spre inima lor, ca din cuvintele lor să vă pricepeți ce ați putea face spre binele sufletelor lor și atunci întreaga vorbire îndreptați-o într-acolo, însă nu în așa fel ca să păreți o învățătoare, ci ca și cum ați vorbi despre alții. Dar mai cu seamă, în fel și chip stăruiti-vă să ajungeți acolo, ca acel ce vine să plece cu inima împăcată”. (pag. 359).

“Dar când să mă mai gândesc și la mine? Mie mi se pare că prea mult vă gândiți la Dv., și vă gândiți sus. Însă să vă stăruiti să vă mai coborâți, șiliți-vă să fiți smerită. Smerenia se caută, însă încă n-ați aflat-o. Căutați mai cu stăruință și veți afla-o”. (pag. 360).

“V-ați împărtășit de Sfintele Taine ale lui Hristos și din mila lui Dumnezeu ați căpătat o întocmire pașnică și mângâietoare a duhului. Pe urmă mai adăugați că, pregătindu-vă pentru Sfânta Împărtășire, v-ați ostenit îndeajuns. E bine! Și niciodată să nu uitați să faceți acest lucru, după putere și peste putere. De atât li se dă mângâiere celor ce se împărtășesc. De n-ar fi osteneala și lipsurile, nici mângâierea n-ar fi dată, decât doar dintr-o milă oarecare a lui Dumnezeu. Să nu uitați totuși că osteneala singură nu ajunge la aceasta, ci unită cu duhul cel adevărat, cu care trebuie să venim către Dumnezeu. Trebuie și una și alta. Vă pare rău că această stare paradisiacă nu rămâne pentru totdeauna și aveți dorința ca să rămână la Dv. fără nici o schimbare. Întrucât Dumnezeu e un dătător de bine, apoi din partea mea pot să vă recomand: căutați și veți afla. Acest lucru se va petrece, când un foc mic va cădea în inimă și o va aprinde. Dv. mergeți spre acest lucru cu întreaga rânduială a vieii Dv. Și desigur, că veți ajunge dacă nu vă veți lenevi și nu veți pierde smerenia. Se va aprinde inima Dv. și va arde ca o făclie nestinsă. Însă când se va petrece acest lucru este lucrarea lui Dumnezeu. Căutați cu răbdare și cu nădejde. Starea aceasta n-o descriu Sfinții, zicând că nu poate fi descrisă. Când va veni veți cunoaște-o. Starețul de la Kiev, Părintele Partenie, o numește rană la inimă. Deci binevoiți de a răbda toate rânduielile statornicite care vă obolesc, fără să vă cruțați. Este pentru ce”. (pag. 360 - 361).

“În sfârșit ziceți, am înțeles că este un plâns făcător de bucurie, sau o bucurie-întristare și vă hotărâți să dezvoltăți în inimă o zdrobire tot mai puternică și mai puternică”. E bine, foarte bine! Dumnezeu să vă binecuvinteze! Însă să știți că această bucurie-întristare se dăruiește, dar nu se câștigă. Starea aceasta e asemănătoare cu aceea pe care o încercăm când ne revedem cu rudele după o despărțire îndelungată; și nu e o bucurie și nici o jale, curg lacrimile. Bucurie - întristare se petrece atunci când Domnul se revede cu sufletul și sufletul cu Domnul. De la Sfânta Împărtășanie la acest lucru te poți aștepta. Și se petrece. Veți vedea de aici, că trebuie dezvoltată zdrobirea, însă ea nu este bucurie-

întristare, ci numai croiește drumul spre ea. Bucuria-întristarea o dă sufletului Domnul, iar Domnul în lucrările Sale, nu e legat de nimic.” (pag. 361-362).

D-voastră vreți să faceți extrase din cărțile citite. Bine. Însă nu extrageți tot ce este bun, ci numai ceea ce vă pișcă de inimă. Se va aduna un caiet, altul. Când, pe urmă va veni întristarea sau răceala și uscăciunea, luați aceste caiete și le frunzăriți. Inima va răspunde la cele simțite mai înainte și se va mișca. Așa de la un citit, de la altul, de la al treilea, și te uiți că s-a mișcat de-a binelea”. (pag. 363).

Pravila de rugăciune, ziceți că o faceți după cum vi s-a rânduit. Și osteniți-vă astfel! Domnul să vă ajute! Dar mai ales să vă deprindeți să vă aduceți neîncetat aminte de Dumnezeu și să vă țineți în starea de rugăciune, frică și evlavie, ca în fața lui Dumnezeu. Domnul să vă dăruiască acest lucru. Hotărâți-vă un anumit timp, iată pentru ce: că șezând cu trezvie și adunînd luarea aminte în inimă, să ziceți rugăciunea lui Iisus fără risipire de gânduri. Astfel, o dată sau de două-trei ori pe zi. Măcar câte un șirag de mătânii, iar plăcerea de va veni, se poate și de două-trei ori. Pe această cale se poate produce în inimă acea rană, de care vorbea starețul Partenie și să ajungă până acolo ca rugăciunea singură va murmura în inimă, prin cuvinte zise cu mintea, ca un pârâiaș, cu mișcări de simțăminte corespunzătoare”. (pag. 364).

“Mă adun cu duhul”, Domnul să vă ajute. Însă să nu scăpați din vedere lucrul cel mai de seamă - ca să vă adunați cu mintea în inimă. Spre acest lucru mai ales, să vă îndreptați ostenelile. Mijlocul e unul să vă siliți să stați cu luarea aminte în inimă, cu aducerea aminte de prezența lui Dumnezeu în orice loc și despre faptul că ochiul Lui privește în inima Dv. Îngrijiți-vă să vă întăriți în convingerea că deși sunteți singură, dar totdeauna aveți nu numai aproape ci chiar înlăuntru o persoană unită cu Dv. care vă privește și vede totul din Dv. Ceea ce v-am scris despre rugăciunea lui Iisus de câteva ori pe zi va fi un mijloc foarte puternic pentru acest lucru. Faceți astfel de fiecare dată câte zece-cincisprezece minute și stînd mai bine în poziția de rugăciune, cu închinăciuni sau și fără ele, cum vă vine mai bine. Osteniți-vă astfel și rugați pe Domnul să vă

dea în sfârșit, să simțiți și să cunoașteți ce este rana din inimă, după cuvântul starețului Partenie. Acest lucru nu se face de îndată. Va mai trece un an de osteneli stăruitoare, dar poate și mai mult, până când vor începe a ne arăta oarecare urme ale acestui lucru. Domnul să vă binecuvinteze spre osteneala și calea aceasta”. (pag. 365-365).

“Cereți rugăciuni, ca să nu vi se risipească gândurile, care rătăcesc fără încetare și abat luarea aminte de la cele cuvenite. Pentru prima dată aud de la Dv. despre lucrul acesta. Cu toate acestea, acest lucru e cea mai de seamă neorânduială pe care o încercăm înlăuntru. Ce e drept, mai înainte acest lucru nu părea o neorânduială așa de mare, iar acum lucrurile se văd în altă lumină. De ce? Cred că aceasta e lucrarea pravilei celei mici, pe care ai început s-o faci, lucrând rugăciunea lui Iisus. Când la pravilă tot citeați și citeați, apoi de la gândurile multe ce veneau de la rugăciuni, gândurile plecau și se înapoiau pe nesimțite. Iar acum, când cuvântul de rugăciune e unul și el numai un singur gând, apoi orice alt gând e văzut de îndată, ca un vizitator străin. Astfel s-a descoperit înaintea Dv. neorânduiala lăuntrică. Ce e de făcut? Continuați să vă îndeletniciți cu îndeplinirea aceleiași pravilioare și gândurile tot mai mult se vor potoli și neputința văzută de Dv., se va vindeca. Pravilioara aceasta, dacă veți continua s-o faceți cum se cuvine, vă va aduce rana în inimă, iar rana aceasta vă va aținti gândurile spre cel Unic și atunci e sfârșitul rătăcirilor gândurilor. Din acest moment, când vă va învrednici Dumnezeu să-l căpătați, va începe o nouă restructurare a tuturor celor dinlăuntru și umblarea înaintea lui Dumnezeu va deveni de neînlăturat”. (pag. 368).

“Osteniți-vă să vă deprindeți cu rugăciunea lui Iisus. Domnul să vă binecuvinteze! Trebuie de crezut că Domnul Iisus Hristos este înlăuntru nostru, în virtutea Botezului și Împărtășirii, după făgăduințele Lui Însuși, care e unit cu aceste taine. Căci cei botezați se îmbracă întru Hristos, iar cei ce se împărtășesc Îl primesc pe Domnul. “*Cel ce mănâncă Trupul Meu și bea Sângele Meu petrece întru Mine, și Eu întru el*”, zice Domnul. Numai păcatele cele de moarte ne lipsesc de această mare milă față de noi. Însă cei care se

pocăiesc și după mărturisire se împărtășesc, iarăși o întorc la sine. Așa să credeți. Iar dacă nu vă ajunge credința, apoi rugați-vă ca Domnul să v-o adauge și s-o întărească în Dv., tare și neclintit. Luați aminte la Dv. înșivă și cu frică și cu cutremur lucrați-vă mântuirea. Observați cugetele, care vin și care se depărtează și stările duhului care rămân nemișcate, sau care durează ceasuri și zile. Toate acestea să vă fie ca niște documente pentru a preciza ce se petrece în Dv. (pag. 370 - 371).

Faptul că sunteți condusă de simțire sau că, în genere aveți simțăminte duhovnicești, încă nu înseamnă că stați tare cu luarea aminte în inimă. Când este aceasta din urmă, atunci mintea stă în inimă fără de ieșire și stă în fața Domnului cu frică și cu evlavie și nu vrea să iasă de acolo. Starea aceasta se aseamănă cu cea a copilului, când se odihnește în brațele mamei. Să dea Domnul să ajungeți la aceasta. Că vă completați pravila cea de acasă cu rugăciunea lui Iisus, bine faceți! Puteți înlocui un sfert, o jumătate, trei sferturi, ba chiar și toată pravila cu rugăciunea aceasta. Numai să nu micșorați timpul și să vă țineți în frică și în evlavie. În fel și chip necăjiți-vă și cu citirea rugăciunilor și prin rugăciuni de ale sale, și în rugăciunea minții, îngrijiți-vă numai de un singur lucru, ca starea de rugăciune să nu se depărteze de la suflet”. (pag. 371- 372).

Greutățile și ostenele e mai bine să le adaugi câte puțin, începând de la cele mai mici. Lucrând astfel, pe nesimțite poți ajunge la astfel de ostenele, care vor fi mult mai însemnate decât cele plănuite de Dv., însă care nu vor apăsa. De aceea socot că, pentru Dv. e mult mai bine ca unele ostenele să le mai domoliți acum și mai pe urmă, încetul cu încetul să le adăugați. Totuși, orându-iți-vă lucrurile cum socotiți că e mai bine și sfătu-iți-vă și cu duhovnicul. Însă un lucru să nu uitați: să nu vă legați de un tipic al Dv., păzindu-vă totdeauna libertatea acțiunii și îngrijindu-vă numai să fiți pururea cu Domnul. Mai puțin mecanism și formă. Viața e în mișcare, iar nu într-o formă rece”. (pag. 373).

“Eu nu numai odată v-am scris deja, că pravila poate fi făcută în mai multe feluri. Cel mai bun lucru e să-ți determini pravila prin timp, sau să citești rugăciunile, sau să te rogi așa. Trebuie de început

cu citirea rugăciunilor începătoare, adâncindu-vă în ele cu pauze cât mai lungi. E mai bine decât orice să le citești pe de rost. Iar pe urmă, când se va dezmoști inima, faceți mătânii, zicând de la sine, după cum vă mișcă inima, un cuvânt simplu Domnului. Se pot învăța pe de rost câțiva psalmi și în timpul pravilei să-i citești, din fiecare verset al lor, alcătuiind câte o chemare de rugăciune către Dumnezeu. După ce s-a citit psalmul, se pot face și mătânii cu o rugăciune scurtă; pe urmă să citești alt psalm sau altă rugăciune, iar după aceasta iarăși să faci mătânii. Se poate să faci tot timpul numai mătânii, mici și mari cu o rugăciune scurtă. În fel și chip se poate. Din pravilă trebuie izgonit orice mecanism și formă. Lasă să meargă liber totul din inimă”. (pag. 376-377).

“Că alungați de îndată toată nepăsarea și nesimțirea ce vă vine, bine faceți. Și mijlocul - ocărârea de sine - merge. Mai adăugați o sperietoare: celui leneș i s-a spus: legându-l de mâini și de picioare, aruncați-l în întunericul cel mai dinafară. Și pe urmă rugați pe Domnul să vă trimită, de la scaunul Său, unda de lumină cea făcătoare de viață”. (pag. 386).

“Simțămintele D-voastră, când vă aduceți aminte de patimile Domnului - și că și Dv. vă socotiți vinovată de ele - sunt adevărate. Așa și este. Noi toți suntem vinovați de ele și din pricina vinovăției din păcatul strămoșesc și mai ales din pricina păcatelor noastre personale de după Botez. Uitați-vă, de pildă, spre preabinecuvântata Maică a lui Dumnezeu. Ea a fost introdusă în taina Crucii și acest lucru i-a dat bărbăția să stea lângă Cruce, deși inima ei de mamă ardea de durere. Pictorii nu pot să zugrăvească suferința Maicii lui Dumnezeu de lângă Cruce, ca ea să fie și adânc de dureroasă și totodată să rămână și cu bărbăție”. (pag. 386).

“Scrieți: întru mine stăpânește conștiința păcătoșeniei mele și a faptului că eu sunt mai rea decât toți. Iar peste câteva rânduri adăugați: “în acest an am sporit mai mult decât în cei cinci ani premergători”. Confrunțați aceste două afirmații și veți vedea ce iese. Acolo sunt numai niște cuvinte smerite și atât, iar aici simțământul mulțumirii de sine. Cuvintele nu mai pot face față în preajma sentimentului. Și iese păcătoșenia pe limbă, iar în inimă

îndreptarea de sine. În acest sens trebuie, desigur, de înțeles și observația de mai jos: “eu niciodată nu mă îngâmf”. Adică, că totdeauna sunteți smerită în cuvinte, iar inima e plină de conștiința vredniciei și meritelor sale; acolo stăpânește stăpânirea de sine și prețuirea de sine, cel mai acoperit vrăjmaș, care însă adeseori răbufnește și în afară. Binevoiți a vă ocupa și de această stare de lucruri și a lua aminte la sine, temându-te să nu formezi din tine o personalitate, care e una pe dinafară și alta pe dinlăuntru. Nu, prin aceasta nu înțeleg că Dv. ați dori acest lucru, ci că acest lucru se va întocmi singur de la sine, dacă nu veți lua aminte la sine. Smerenia nu vine deodată. Ea merge însoțită de dragoste, mână în mână. Numai dragostea cea desăvârșită e smerită cu desăvârșire. Iar până atunci, din inimă, nu-i, nu-i, dar răbufnește îngâmfarea”. (pag. 387 - 388).

“D-voastră întrebați: “Cum să cunoaștem dacă cineva e în har? Și tot Dv. singur ați arătat semnul cel sigur pentru a afla acest lucru și nu e depărtarea de tot ce este păcătos și pătimăș. Adăugați la aceasta: și râvna de a plăcea lui Dumnezeu după credință și în duhul credinței. La cine această râvnă e vie, acela este într-o stare de har. În tainele ce se primesc cu vrednicie, harul se dă tuturor și începe să lucreze. Însă simțirea adumbririi harice nu se dă tuturor de îndată, ci mai de multe ori, după destule osteneli asupra noastră înșine. Fericit este sufletul care simte bunăvoința Tatălui, stropirea curățitoare cu Sângele Fiului și adierea cea făcătoare de viață a Duhului. Binevoiți a le contempla pe toate acestea în chip nedespărțit și că spre binele suprem să năzuim la acest lucru; prin rugăciune va veni, va da Dumnezeu și simțirea stării harice”. (pag. 389 - 390).

“Aș fi vrut să ajung până la înțelegerea adâncurilor inimii și cu atenție să-i urmăresc fiecare latură a ei”. O vrere bună și prea bună! Trebuie să te așezi cu atenție în inimă și să stai fără de ieșire în fața Domnului. Eu v-am scris despre acest lucru nu numai o dată. Atunci veți observa orice firicel de praf. Rugați-vă, va da Dumnezeu”: (pag. 390).

“Rugăciunea lui Iisus ziceți, începe să murmure ca un pâraiaș”. Slavă lui Dumnezeu! Însă stăruți-vă să mențineți simțămintele corespunzătoare. Și în curând va da Dumnezeu, se va aprinde și

focul cel mic din inimă”. (*Ibidem*).

“Ce trebuie pentru viața cea de duh? Cum v-ați îndreptat viața, așa și mergeți și veți ajunge și la țara vieții celei duhovnicești. Numai să nu curmați mersul. De înainte nu poți hotărî nimic, zicând în sine: voi face cutare sau cutare, sau mă voi osteni așa și așa și va veni oarecare mișcare duhovnicească. Totul e de la Dumnezeu și de la harul Lui, iar el (harul) vine fără de veste. Osteniți-vă, răbdați, rugați-vă, lăsându-vă în voia lui Dumnezeu, fără a ghici ce va fi, ori pe dinafară, ori lăuntric. Dumnezeu nu obișnuiește, El nu vă va ocoli; când va veni vremea, vă va dăruia cu ceva”. (pag. 391).

“Începeți să căpătați gustul îndeletnicirilor Dv. duhovnicești și petreceți însingurată; vă simțiți fericită și vă mirați. Bine, bine! Numai să nu vă închipuiți ceva despre mine și să nu vă gătiți de a zbura spre cer. Mulțumiți lui Dumnezeu și adânciți-vă în cugetările și simțămintele smerite despre sine”. (*Ibidem*).

“Mult vă sâcăie din pricină că vă împărtășiți des. Nu vă turburați. Toți ar trebui să facă astfel, însă n-a prins obiceiul acesta la noi. În Răsărit, creștinii se împărtășesc des, nu numai în posturile cele mari, ci și în afară de ele. Iar de la început, în Biserica lui Hristos, se împărtășeau toți la fiecare liturghie. Pe timpul Sfântului Vasile cel Mare, îl întrebau dacă se poate împărtăși des, și cât de des? El a răspuns, că nu numai se poate, ci și trebuie; iar în ce privește cât de des, a zis: noi ne împărtășim de patru ori pe săptămână - miercuri, vineri, sâmbătă și duminică. Noi - se înțeleg toți cesarieni. Căci întrebarea îi privea nu pe cei ce liturghiesc, ci pe mireni. La fiecare liturghie, slujitorul celor sfinte cheamă: “*Cu frica lui Dumnezeu și cu credință să vă apropiați.*” Prin urmare, te poți apropia la fiecare liturghie. La noi spun unii că e păcat să te împărtășești des; alții că nu te poți împărtăși decât după șase săptămâni. Nu țineți socoteală de vorbele acestea și împărtășiți-vă atât de des cât simțiți nevoia, nimic îndoindu-vă. Stăruiti-vă însă în fel și chip să vă pregătiți cum se cuvine și să vă apropiați cu frică și cu cutremur, cu credință, cu zdrobire și cu simțăminte de pocăință. Iar celor ce vă plictisesc cu vorba despre acest lucru, răspundeți-le: doar eu nu sar pe aiurea către Sfânta Împărtășire, căci de fiecare

dată am dezlegare de la părintele meu cel duhovnicesc. Și ajunge. Iar cât e de bine acest lucru pentru Dv., e mai bine să nu vorbim. Să cunoașteți acest lucru numai pentru Dv. și mulțumiți Domnului”. (pag. 391 - 392).

“D-voastră întrebați: “Să vorbesc cu alții despre viața cea duhovnicească? Vorbiți; însă despre cea a Dv. să nu spuneți, ci vorbiți în genere, ținând însă seamă de starea celor ce întreabă. Se întâmplă că unii încep despre acest lucru, numai ca să vorbească. Și aceasta e mai bine, decât să vorbești despre cele lumești, sau cele deșarte. Când vorbiți, feriți-vă mai mult decât orice ca să nu tulburați pe altul prin vreo supărare (mânie), sau prin vreun fel de vorbire împotriva lui, cu o dorință vădită de a triumfa asupra lui. Vrăjmașul te îndeamnă la acest lucru, ca să se înceapă cearta, iar de la ceartă să ducă la despărțire. Nu mai puțin să vă feriți a vorbi de cele duhovnicești, ca să nu vă arătați în această privință, înțelepciunea Dv. Și aceasta este un îndemn al vrăjmașului, pe care dacă îl veți urma neapărat veți cădea sub batjocura oamenilor și lipsa de bunăvoință din partea lui Dumnezeu”. (pag. 393).

În scrisoarea sa următoare, Episcopul Teofan scrie fiicei sale duhovnicești despre feluritele uneltiri ale diavolului și despre mijloacele de luptă cu ele. Scrisoarea aceasta a fost prilejuită și de faptul, că fiica sa duhovnicească care, mai înainte nu da nici o atenție serioasă vicleșugurilor diavolești, a recunoscut în sfârșit, că în această privință era greșită. Prea sfințitul scrie: “În sfârșit, v-ați înțelepțit și ați recunoscut că sunt ispite de ale vrăjmașului, cu care vrăjmașul nu ocolește pe nimeni, chiar și de erudiția Dv. nu se rușinează. Da, da; el stăruie în jurul fiecăruia și fiecăreia. Însă acest lucru nu e de temut. Luarea aminte față de sine din inimă cu rugăciunea către Domnul risipește toate uneltirile lui. Citiți la Isichie și vă învățați cum trebuie lucrat aici. Vrăjmașul nu te îndeamnă deodată la rău. Cel dintâi mijloc al său este - să-ți semene gânduri, care par bune și să te îndemne la fapte, în aparență bune, sau la fapte bune, însă nu cu scopuri bune de a te afixa. Persoanele care sunt lipsite de discernământ în cugete și în fapte și care nu se gândesc asupra lor, numai de n-ar fi ele evident rele, sunt prinse de această

momeală și el (vrăjmașul) începe să le mâne de la cuget la cuget și de la faptă la faptă, parcă bune, însă sau nepotrivite, sau ne la timpul lor, sau netrebuincioase, sau lucrate nu după măsura lor. Scopul lui aici e acela ca să strice gustul duhovnicesc de a dobândi cele într-adevăr bune, de cele aparente; să ne deprindă ca să-i acceptăm îndemnurile lui și să nască în noi, o părere înaltă despre noi; câte s-au făcut! Pe când toate acestea nu sunt decât fapte goale și deșertăciune. Faptele cele păcătoase încă nu se văd, însă păcatele prin cuvânt adesea răbufnesc, iar gânduri necuviincioase încă și mai multe sunt. Iată cea dintâi înșelare a vrăjmașului!

Când el va reuși să încurce în aceasta pe cineva și cine se va lăsa târât într-o astfel de lucrare, aceluia el începe să-i ofere păcate mici, care par nevinovate. Cine se lasă momit și de aceasta, apoi pe acela îl duce până la păcate, care deși nu par vinovate, însă sunt scuzate (justificate) de fel de fel de împrejurări, parcă îngăduite. Cine va ajunge până aici, pe acela îl îndeamnă să greșească cu un păcat oarecare vădit vinovat, căruia și conștiința i se opune îl îndeamnă însă să păcătuiască prin acest păcat, nu mereu ci numai o singură dată să păcătuiască. Cine se lasă momit și de acest lucru, acela a căzut cu desăvârșire în ghiarele vrăjmașului și i-a ajuns lui rob, prin robirea sa păcatului. Căci prin acest a păcătui numai o singură dată, el nu mai încetează deja să-l mâne tot mai departe și mai departe în aceeași direcție.

Această istorioară nu trebuie s-o știți atât cât pe aceea, care se întocmește atunci când cineva nu ascultă de vrăjmaș. Și aici el are apucăturile lui. Le voi arăta pe cele mai de seamă. Când cineva, înțeleptindu-se nu le dă curs cugetelor și îndemnurilor spre bine, care par bune, ci de îndată, sau din deslușirea proprie, sau din îndrumarea celor mai iscusiți, le curmă, oricât ar părea ele de frumoase și lucrează în felul acesta cu atâta hotărâre, că nu se prevede nici o posibilitate să-l prindă pe el cu acest mijloc, atunci vrăjmașul aruncă această momeală și începe să lucreze de dinafară - prin oamenii care sunt în mâna lui. Aici vin laude lingușitoare, clevetiri, osândiri, strâmtorări și tot felul de neplăceri. Iată aceste lucruri trebuie să le știți și Dv. și să așteptați și să vă uitați în patru.

A le îndepărta pe acestea nu e în puterea noastră, însă e în puterea noastră să-l tragem pe sfoară pe vrăjmaș. Cel mai de seamă lucru e să le rabzi pe toate, fără să strici dragostea și pacea. Ajutor e Domnul. Pe El să-L rugăm să împace inima noastră și dacă binevoiește, să le întocmească toate și în afară. Din partea noastră, noi nu trebuie să scăpăm din vedere de unde și de cine e ridicată furtuna și dușmănia, în loc de oameni s-o îndreptăm asupra aceluia care, stând în spate, îi asmute și conduce tot mersul (treburilor). Când și acest mijloc nu va da roadele așteptate, atunci vrăjmașul începe să lucreze singur în persoană tot de dinafară, întocmind fel de fel de ciudățenii, când înfricoșătoare, când ademenitoare. Când și aceste șiretlicuri se vor dovedi zadarnice, atunci vrăjmașul se depărtează în sfârșit, neîndrăznind să se mai apropie. Umblă pe departe și din depărtare pândeste, dacă nu cumva se va comite vreo greșală și nu i se va deschide astfel posibilitatea să tăbărască din nou, cu alt prilej. Însă cu desăvârșire el nu se depărtează de la nimeni până la moarte. Chiar și după moarte, încearcă să pună piedici, la trecerea prin vămile văzduhului.

Citind aceste lucruri, să nu vă gândiți: iată ce grozavii! Însă n-ai de ce te îngrozi aici deloc, căci vrăjmașul n-are nici o putere să ne împingă spre rău împotriva voinței. El întrebuințează numai diferite momeli ca noi, înșelându-ne, să facem răul, crezând că facem cele bune. Luarea aminte și rugăciunea, după cum am spus, fac ca toate uneltirile lui să rămână fără urmări. Domnul, niciodată, nu-i părăsește pe ai Săi și îngerul-păzitor e aproape, care de îndată ce vede că cel momit nu se învoiește cu sminteala și i se împotrivese ei, de îndată îl izgonește pe vrăjmaș fără de milă”. (pag. 393 - 396).

“Aveți lacrimi. E bine. Iată harul lui Dumnezeu: Dv. nu le potoliți, ci să le sprijiniți. De la lacrimi, sufletul devine mai moale, cum devine pământul mai puhav după ploaie. Citiți cuvântul Sfântului Scărar despre plâns. Acolo e lămurit de câte feluri sunt lacrimile și cum trebuie să te porți cu lacrimile cele adevărate, unde veți găsi povești și pentru Dv. (pag. 396).

“Era vorba la Dv. de o stareță, despre ostenele lucrătoare. Amândouă sunteți de acord că trebuie de ostent după o rânduială

statornicită fără nici o cruțare. Însă vă voi duce vorba Dv. până la sfârșit; nu se poate să te mărginești cu o viață lucrătoare; trebuie să te îndeletnicești și cu ocupații speculative ca, prin ele să ții fără de slăbire, în bună rânduială și întocmirea lăuntrică. Trebuie neapărat unită speculația (gândirea) cu lucrarea și lucrarea cu speculația (gândirea). Fiind legate una cu alta, ele mișcă repede sufletul înainte, curățindu-l de cele rele și întărindu-l în cele bune. Uitați-vă în povestirile cele vrednice de pomenire - la Avva Ioan Golov și la Avva Pimen”. (pag. 401).

“Vă ocărăți pe sine, pentru nepăsare, uitare, lenevie, nerăbdare, nestatornicie. Bine că ați început a observa aceste lucruri. Ochiul Dv. cel lăuntric devine mai ager. Priviți mai cu pătrundere și veți vedea multe altele, pe care nu le vedeți acum. Iată-vă și la începuturile cunoașterii de sine, despre care vă rugaserăți Dv. Adevărata cunoaștere de sine este o vedere limpede a tuturor neajunsurilor și slăbiciunilor, în așa măsură că de ele e plin totul. Și puneți-vă un semn, că cu cât mai mult vă vedeți neisprăvită și vrednică de orice ocară, cu atât mai mult vă mișcați înainte. Deci, binecuvântați pe Domnul, că El v-a dat să vă vedeți pe Dv. astfel”. (pag. 402).

“Mă întrebați: cum trebuie să te adâncești în privirea lăuntricului tău acest lucru pentru ce? Stați cu luare aminte în inimă și priviți nu eul Dv., ci pe Domnul cu evlavie și cu zdrobire. Și asta-i totul. Cu acestea, ușor veți vedea toate cele rele și deșarte ce ies din inimă și intră în ea. Stăruți-vă mai degrabă, să le izgoniți pe acelea și să restabiliți curăția vederii lui Dumnezeu, cea din minte. Și mai mult nu se cere nimic. După un timp, singur de la sine, va veni și cunoașterea prin încercare a tuturor neajunsurilor și neputințelor sale, care nu vă va îngădui să vă prea uitați la cele bune din Dv”. (pag. 403).

Că v-ați schimbat puțin pravila voastră de acasă e nimic. Se poate modifica și mai des pentru ce printr-o noutate oarecare din ea, să-ți menții în putere și luarea aminte și simțirea. Pentru că obișnuința, pe de o parte, fără să pretindă o atenție mai mare, slăbește adunarea gândurilor, iar pe de alta, micșorează consimțirea, părăsindu-te gustul față de unul și același lucru; și în sfârșit transformă

într-o lege imutabilă, ceea ce nu poate purta acest titlu”. (pag. 404).

“Vă îndeletniciți ca să deprindeți rugăciunea neîncetată. Bine! Însă băgați de seamă, nu obișnuiți numai limba la repetarea unei rugăciuni scurte. Aceasta va fi numai o repetare mecanică a rugăciunii fără de rugăciune. Odată cu aceasta, obișnuiți-vă să vă țineți în frică și evlavie, cu zdrobire și cu smerenie. Și fiți așa ca și cum ați sta în fața Domnului, Care e gata să rostească, pentru dumneata, sentința cea de pe urmă”. (pag. 406).

“Întrebați cum să vă însușiți mai tare tainele credinței noastre sfinte. Trebuie mutate din minte și din memorie, în inimă și atunci vor fi tari căci atunci ele vor pătrunde în adâncul vieții Dv. duhovnicești și se vor uni cu ea, sau vor ajunge un singur lucru cu ea. Și de aici va fi un astfel de rod, că nici o obiecțiune, împotriva obiectelor de credință, nu vă va clinti sau tulbura. Cât timp aveți credința numai în minte, obiecțiunile celor necredincioși, pătrunzând în minte, îi clatină temeiurile ei și ea simțind terenul de sub picioare clătinându-se, se tulbură. Iar când dogmele sunt acceptate de inimă, atunci obiectează cât vrei, aceste obiecțiuni, rămânând numai în cap, nu pot clătina temeliile credinței din inimă și mintea simțind că stă pe o temelie tare, rămâne liniștită cu desăvârșire”. (pag. 406 - 407).

“Întrebați: “va trece râvna pentru rugăciune?” - Va trece, dacă veți râvni numai ca să citiți rugăciunile după tipic, dar nu va trece, dacă veți încălzi rugăciunea dinlăuntru ci dimpotrivă, mereu se va aprinde. Când rugăciunea lăuntrică va prinde putere, atunci ea începe să diriguiească rugăciunea cea de dinafară și chiar s-o înghită. De aici râvna de rugăciune se va prinde, căci atunci raiul va fi în suflet. Însă rămânând numai cu rugăciunea cea de dinafară, vă puteți răci față de osteneala rugăciunii; chiar de ați săvârși-o cu luare aminte și cu înțelegere, mai cu seamă simțămintele cele de rugăciune ale inimii”. (pag. 408).

“Gândurile, ziceți, s-au potolit”. Care gânduri!? Vrajmașul are o tactică, că atunci când cineva nu îngăduie cugetele cele păcătoase, ci de îndată le taie, apoi el trece de la ele la semănarea gândurilor deșarte și zadarnice, ca să abată de la gândurile cele duhovnicești, dăătoare de viață și totodată pândește, dacă nu e chip să te tragă pe sfoară și să

te momească spre cugetele cele pătimăse. Deci, poate la Dv. cugetele cele rele s-au potolit, iar cele deșarte încă tot colcăie. În acest caz nu e decât lucrul pe jumătate. Trebuie să ne zbatem până la sfârșit, ca și cugetele cele deșarte să nu se nască în cap”. (*Ibidem*).

“În ce privește rugăciunea minții, țineți seama de un singur lucru: că aducându-vă necurmat aminte de Dumnezeu, să nu uitați să încălziți și frica cea plină de evlavie - și îndemnul de a cădea în pulbere în fața lui Dumnezeu, Părintele cel Preamilostiv, dar totodată și judecător înfricoșat. Deasa aducere aminte de Dumnezeu fără evlavie; tocește simțul fricii de Dumnezeu și prin aceasta, ne lipsește de acea lucrare mântuitoare a ei, care îi aparține în cercul mișcărilor duhovnicești și pe care n-o poate produce nimic, afară de ea (adică de frica de Dumnezeu)”. (pag. 412).

Cu prilejul unei noi pierderi a căldurii celei dinlăuntru, prea Sfințitul Teofan scrie fiicei sale duhovnicești: “V-ați acordat o înlesnire, îngăduindu-vă să vă distrați puțin și nu v-ați păzit: n-ați păzit nici ochii, nici limba, nici gândurile. De aceea căldura a plecat și ați rămas goală (deșartă). Acest lucru nu-i bun de nimic. Grăbiți-vă să vă statorniciți întocmirea lăuntrică cea cuvenită, sau să o cereți: încuiați-vă și vă rugați numai și citiți despre rugăciune, până când luarea aminte se va uni cu Dumnezeu în inimă și se va sălășlui acolo duhul zdrobirii și al umilinții, cu care trebuie să ne măsurăm, dacă suntem în bună rânduială sau am ieșit din ea. Se pare că Dv. judecați despre luare aminte ca despre o rigoare de prisos, ea însă dimpotrivă este rădăcina vieții lăuntrice duhovnicești. De aceea vrăjmașul ce se și înarmează împotriva ei mai mult decât împotriva a orice și din răputeri făurește înaintea ochilor sufletului năluciri ademenitoare și ne bagă gânduri despre înlesniri și distracții. Iată că v-a înșelat și pe Dv.. Recunoașteți că răceala și orânduiala lăuntrică le suferiți după fapte, ca o pedeapsă. Căldura cea duhovnicească Dumnezeu o dă pentru ostenele luării aminte față de sine, înaintea Lui. Ce reiese că ați făcut Dv.? Ați luat un dar atât de scump al lui Dumnezeu și l-ați aruncat afară peste geam. Să dea Domnul să vă uniți cât mai curând cu El și după aceea să rămâneți pururea nedespărțită de El, și șezând și umblând, și în biserică și acasă, și lucrând și odihnindu-vă de lucru. Care lucru este mai mult vrednic de o atenție

necurmată și de o privire cu mintea, decât Domnul? Și binevoiți a-I da Lui această cuvenită precădere și încetul cu încetul vine libertatea; nu vă lăsați pe gânduri, de cele mai multe ori despre nimicuri, ci tindeți ca mai de aproape mai adânc și, mai atent să priviți în fața Domnului, Celui ce vede toate și se află pretutindeni, zicând în sine: căutatu-te-a fața mea pe Tine, Doamne, fața ta voi căuta. Frica de Dumnezeu, să nu se depărteze de inimă”. (pag. 413 - 414).

“Întrebați de unde vine înșelarea din timpul lucrării rugăciunii lui Iisus? - Ea vine nu de la rugăciune, ci de la felul cum se lucrează ea, adică de acela (fel) care e arătat în *Filocalie*. Acest fel trebuie lucrat cu un povățuitor, care cunoaște acea lucrare și în ochii lui. Iar cine se apucă singur de acest lucru numai după descrierea lui, acela nu va scăpa de înșelare. Acolo e descris numai felul de a lucra cel de pe dinafară, iar cele ce se adaugă de către povățuitor, pentru completarea întocmirii lăuntrice, acelea nu se văd. Cel ce petrece o astfel de lucrare fără povățuitor, firește că rămâne numai cu lucrarea cea de dinafară, împlinind cu asprime cele poruncite pentru poziția trupului, respirației și privirii în inimă. Fiindcă mijloacele de acest fel, firește că nu pot duce la o măsură oarecare a concentrării atenției și căldurii, apoi el neavând pe lângă sine un povățuitor credincios care i-ar fi spus lui care e valoarea schimbării ce se petrece în el, vine la gândul că acest lucru și este ceea ce caută el, adică că l-a adumbrit harul, pe când el (harul) încă nu e și începe să i se pară că are harul, fără să-l aibă. Aceasta și este înșelarea care pe urmă schimonosește tot mersul vieții lui duhovnicești de după aceea. Iată de ce și acum, la stareți, vedem că ei ne sfătuiesc, deloc să nu ne apucăm de aceste mijloace, din pricina primejdiei ce vine de la ele. Ele înșile nu pot da nimic haric de la sine, căci harul nu e legat de nici un lucru de dinafară, ci coboară spre întocmirea lăuntrică. Întocmirea lăuntrică cea cuvenită și fără de ele atrage lucrarea harului. Această întocmire este, ca să umbli în timpul rugăciunii Lui Iisus, în prezența lui Dumnezeu, să încălzești simțămintele de evlavie și de frica de Dumnezeu, să nu-ți faci nici un fel de înlesniri, totdeauna și întru toate să ascuți conștiința ta și s-o păzești nepătată și împăcată și întreaga ta viață - și cea lăuntrică și cea de dinafară - să o dai în mâinile lui Dumnezeu. Din aceste stihii

duhovnicești, harul lui Dumnezeu, venind la vremea sa, unindu-le laolaltă, aprinde focul cel duhovnicesc din inimă, care e și dovada prezenței harului în inimă. Pe această cale e greu să cazi în părerea de sine. Dar și aici e mai bine cu un povățuitor de față, care ți-ar vedea fața și ți-ar mai auzi glasul. Căci aceste două lucruri (fața și glasul) descopăr ceea ce se află înlăuntru”. (pag. 415 - 416).

“Încă nu vi s-a restituit ceea ce ați pierdut (căldura din inimă). Îmi pare și mie rău de acest lucru, ca și Dv. Însă nu vă descurajați. Domnul e milostiv. Va fi dat îndărăt, dacă-l veți căuta cu smerenie, fără să cârțiți, că nu vi se dă degrab și nu pierdeți nădejdea. Iar nădejdea s-o ai spre mila lui Dumnezeu, iar nu spre ostenele tale. Trebuie de ostent până când nu mai poți, iar nădejdea s-o pui totuși numai în mila lui Dumnezeu. Chiar de te sprijini cu nădejdea pe ceva al tău, măcar cât e de gros un firicel de păr, apoi acest lucru este deja o abatere de la calea cea dreaptă și totodată și o piedică și o opreliște spre căpătarea celor căutate. Dacă v-ați înșingurat cu gândul, că iată mă voi apuca de mătânii, de citire, de statul în picioare noaptea - și toate se vor întoarce - apoi Domnul înadins mai mult timp nu-ți dă cele cerute, până când nu va dispărea nădejdea întru ostenele tale, ca prin încercare să ne învețe că darurile lui Dumnezeu nu depind de ostenele noastre, deși și fără de ele nu veți primi nimic, ci cu cât mai mult și mai stăruitor vă veți ostenti, cu atât mai curând vor fi restituite cele dorite, pierdute.

Vedeți acum ce floricea gingașă e căldura cea duhovnicească dinlăuntru. Iată, într-adevăr nu te atinge de mine. Văzând acest lucru luați hotărârea să o păziți mai departe, cu toată trezvia, atunci când va binevoi Domnul să v-o întoarcă. Acum acest lucru e greu, iar dacă veți aluneca încă o dată, va fi și mai greu. Privegheați cât de rău umblați”. (pag. 419 - 420).

“Eu, mi se pare v-am scris deja și încă vă mai repet că îndepărtarea harului ce o suferiți, nu este o pedeapsă, ci o povață. În pedeapsă, harul se depărtează cu totul, iar la povață el numai se ascunde, deși e lângă noi: nu ne lipsește de ajutorul necesar, ci numai ne ia sau nu ne dă mângâierile. Iată ce este la Dv. Pentru Dv. a socotit Domnul că trebuie făcut acest lucru. Însă se va îndura și iarăși va începe cu milostivire să vă dea mângâierile. Mângâierile nu sunt neapărat trebuincioase. De

neapărată trebuință e ajutorul, iar El, în chip evident, e lângă Dv. Mai răbdați puțin și se va întoarce și mângâierea. E greu, ziceți. Dar altfel cum vreți? Noi trebuie să ne altoim la Crucea Domnului. Dar cum să te altoiești la Cruce? Tot prin Cruce sau printr-un necaz greu ca și Crucea Lui. Ostenelile Dv. sunt tot necazuri. Dar fiindcă mai înainte mângâierile harului le luau din greutatea și durerea lor, simțirea căror lucruri e necesară pentru a ne altoi la Crucea Domnului, apoi acum vi se dă să simțiți acest lucru prin îndreptarea harului. Crucea și mai înainte era asupra Dv., însă Dv. n-o simțeai, parcă ea ar fi fost dusă de mâinile altora. Iar acum e lăsată să apese asupra Dv. cu toată greutatea sa, e aruncată numai în spatele Dv. Și iată că trebuie să oftezi. De oftat oftează, dar totuși s-o duci cu voie bună. Domnul este aproape și ajută. Încă puțin. El vă va întoarce și mângâierea”. (pag. 421).

“Vreți să aflați de ce lucrarea ridicării durează așa de mult. Iată eu v-am spus: pentru că acest lucru e trebuincios pentru povățuirea Dv. duhovnicească. Însă căutați, poate încă mai găsiți ceva care v-ar smeri. Nu vi s-a părut cândva: iată am găsit drumul simt brațele Părintești în acest timp atribuind multe ostenelilor și lipsurilor Dv. Poate când v-ați risipit, ați gândit: ei, mă voi mângâia puțin, îmi voi da voie, iar pe urmă iarăși mă voi apuca de treabă; că eu, doar numai să mă apuc, căci totul va merge bine, cu toate bucuriile unei vieți întru Domnul. Dacă veți recunoaște după Dv. ceva din cele spuse, pocăiți-vă și hotărâți-vă, pentru mai departe, deloc să nu vă îngăduiți să gândiți astfel. Lăsați-vă cu totul în seama Domnului, dovedind că sunteți gata cu bună voie și cu bucurie să primiți tot ce va binevoi El să vă trimită și pe dinafară și pe dinlăuntru”. (pag. 422).

“Pravila Dv. cea de acasă e bună, mai ales prin faptul că vă lasă loc liber pentru rugăciunea proprie cea din minte și din inimă, către Domnul și către sfinții Lui. Cu cât mai multă e aceasta în pravila cea de acasă, cu atât e mai bine. În biserică de nevoie sunt rânduite rugăciuni care se citesc, însă și acolo e loc și îndrumare pentru rugăciunea personală. O astfel de însemnătate o au ostenelile. Și totuși în biserică sunt mai multe rugăciuni citite decât proprii. Iar în rugăciunea cea de acasă e potrivit să fie mai multe rugăciuni proprii, cereri făcute cu mintea din inimă. La Dv. așa și este. Și e bine. Puteți înmulți numărul

rugăciunilor proprii și scurta numărul rugăciunilor citite, sau măcar din când în când să faceți așa. Însă și rugăciunea cea citită, dacă se înalță cu gândire și simțire e ca și cea proprie. Băgați de seamă însă, că nu trebuie să fiți legată de pravilele de rugăciune, ci să vă purtați cu ele cu o deplină libertate. E mai bine să le schimbați în parte, sau să alcătuiți altele din nou, ca nu cumva rugăciunea să se prefacă numai într-o formă” (pag. 423 - 424).

“Scrieți, că uneori în timpul rugăciunii, singur de la sine vă vin dezlegări la problemele de viață duhovnicească, care vă preocupă sufletul. Aceasta e bine! Eu mi se pare că v-am scris deja despre acest lucru. Aceasta este adevărata învățătură creștină a adevărului lui Dumnezeu. Aici se împlinește făgăduința: toți vor fi învățați de Dumnezeu. Așa se și petrece acest lucru. Adevărurile se scriu în inimă, de degetul lui Dumnezeu și rămân acolo neșterse și nu sunt supuse la nici un fel de clătinare. Binevoii a nu lăsa fără luare aminte astfel de însăilări ale adevărului lui Dumnezeu, ci să le scrieți”. (pag. 424).

Cea din urmă scrisoare, cea de încheiere a Episcopului Teofan către fiica sa duhovnicească, pare că ar fi un bilanț al tuturor scrisorilor anterioare și totodată și a întregii ei lucrări duhovnicești, a întregii ei lucrări de rugăciune, sub îndrumarea Prea Sfințitului. Lucrarea aceasta a început prin lămurirea noțiunii despre rugăciunea lui Iisus și despre obligativitatea rugăciunii lui Iisus, nu numai pentru monahi, ci și pentru mireni. Într-un șir de scrisori, Episcopul Teofan, cu atenție urmărește starea duhovnicească a fiicei sale duhovnicești, o învață cum să-și facă pravila de rugăciune, cea de acasă, cum să ia seama de trăirile sale lăuntrice, să se orienteze în cugete și să ducă lupta cu ele. El îi arată schimbarea ce se petrece în ea, de la o înălțare duhovnicească până la o decădere duhovnicească și explică pricinile acestei schimbări. El îi arată însemnătatea harului lui Dumnezeu în opera mântuirii, care se lucrează nu prin eforturile noastre, ci prin ajutorul harului lui Dumnezeu, cu condiția ca noi să ne lăsăm în voia lui Dumnezeu. În sfârșit, el arată și câștigarea iscusinței duhovnicești și creșterea ei duhovnicească, care se petrece în ea. În scrisoarea sa cea de pe urmă, el se bucură de starea harică a sufletului ei și-i dă ultimele sale sfaturi; “Întreaga Dv. scrisoare, scrie el, mărturisește despre o stare de bucurie

a sufletului Dv. Vă bucurați de mila lui Dumnezeu față de Dv., dar totodată vă și înfricoșați. Reiese că din încercare ați învățat adevărul, că a sluii lui Dumnezeu se cuvine cu frică și a ne bucura Lui cu cutremur. Trebuie ținută și una și alta și nedespărțit, ca nu cumva din bucurie să-ți îngădui nepăsare (să umbli cu mânecele nesuflecate - stă în text), la fel și din pricina fricii, să ajungi până la înăbușirea oricărei mângâieri. Trebuie să ne ținem în cea mai mare evlavie înaintea lui Dumnezeu, ca înaintea unui Părinte mult milostiv și mult îngrijitor pentru noi, dar totodată și aspru, fără de nici un pic de îngăduință. Frica, ca nu cumva să pierzi din nou totul, acum la Dv. e la ordinea de zi. În urma lucrării ei, Dv. vă arătați doritoare și gata spre orice mijloace numai ca să le păstrați. Dar nu socotiți cumva că sunteți în stare singură să faceți acest lucru. Numai pentru un singur gând de acest fel, vi se poate lua totul. Stăruți-vă în fel și chip să le păstrați, iar paza însăși lăsați-o în mâinile Domnului. Nu vă veți osteni Domnul va păzi în locul Dv. Vă veți răzima cu nădejdea în silințele și ostenele Dv.. Domnul se va depărta, pentru că l-ați socotit de prisos și iarăși vă va lovi aceeași nenorocire. Osteniți-vă până nu veți mai putea, încordați-vă puterile până la ultimul grad, însă, însăși lucrarea pazei, totuși s-o așteptați numai de la Domnul. Nu trebuie slăbită nici una nici alta, nici osteneala, nici silința, nici nădejdea spre unul Dumnezeu. Una să o întărească pe alta și din amândouă se va întocmi o rugăciune tare. Domnul pururea vrea să ne dea nouă toate lucrurile cele mai mântuitoare și e gata să ni le dea în orice timp, așteaptă numai ca să fim gata, sau în stare să le primim. De aceea întrebarea: cum să facem ca să le păzim, se transformă într-o altă întrebare, cum să facem ca mereu să fim gata să primim puterea cea de pază de la Domnul, ce e gata să intre în noi? Și acest lucru cum să-l facem? Să te socoți pe tine gol, să încununezi acest lucru cu încredințarea, că numai Domnul poate face aceasta și nu numai că poate, dar și vrea și știe cum, și pe urmă stând cu mintea în inimă, să strigi: cu judecățile pe care le știi, bine întocmește-mă Doamne cu o neclintită nădejde că și vă va întocmi bine și nu va da întru tulburare picioarele. Dv. sunteți entuziasmată de întoarcerea bunei întocmiri celei pline de mângâiere. Acest lucru e firesc să fie. Însă feriți-vă, să vă faceți iluzii. A, iat-o! Iat-o în ce constă și cum și eu nici nu știam!

Acesta este un gând al vrăjmaşului, care lasă după sine un gol, sau te duce spre el. Mereu trebuie să spui: Slavă Ție Doamne! adăugând, Dumnezeu, milostiv fii mie! Dacă vă veți opri asupra acestui gând, apoi cu el îndată se vor uni amintirile, cum v-ați ostenit și v-ați abătut, ce ați făcut și de ce v-ați îndepărtat, în ce fel de împrejurări buna întocmire se va arăta și se va depărta, când rămânea și se statornicea; și pe urmă va veni hotărârea: deci, totdeauna așa voi face. Și veți cădea într-o părere de sine visătoare că în sfârșit ați descoperit secretul unei bune întocmiri duhovnicești și el se află în mâinile Dv. Și chiar în rugăciunea următoare, se va vădi toată falsitatea unor asemenea visări, rugăciunea va fi goală, slabă și cu puțină mângâiere. Mângâierea va veni numai de la amintirea stării de veghe anterioară, iar nu de la posedarea ei. Și va trebui să oftezi și să te ostenești. Iar dacă sufletul nu se va pricepe să facă acest lucru, apoi așezarea falsă va dăinui și harul iarăși se va depărta. Căci o astfel de întocmire visătoare, arată că sufletul iarăși s-a sprijinit pe ostenele sale și nu pe mila lui Dumnezeu. Harul totdeauna este har și nu e legat de nici o osteneală. Cine o leagă de osteneală, acela chiar pentru acest lucru se poate lipsi de el. Să țineți minte bine acest lucru. Îndepărtările harului cele educative sunt îndreptate numai spre acest lucru, ca să vă ajute să învățați cât mai bine lecția cea mântuitoare”. (pag. 425 - 427).

Tabloul general al vieții lăuntrice duhovnicești de rugăciune al unui lucrător al rugăciunii lui Iisus descris mai sus, îl vom completa cu amănunte răzlețe din scrisorile Episcopului Teofan către alte persoane.

“E bine să te ostenești cu rugăciunea lui Iisus”, scrie Episcopul Teofan unui monah, “însă nu trebuie uitat că lucrarea nu se cuprinde în cuvinte și nici în cantitatea rugăciunilor lui Iisus, ci în deprinderea de a fi totdeauna în aducerea aminte de Domnul. E bine să păzești și cantitatea, ca să nu te lenevești, însă principalul e ca gândurile și simțămintele, în acest timp să fie sfinte. Rodul rugăciunii - cel mai de seamă - nu e căldura și dulceața, ci frica de Dumnezeu și sfârâmarea. Ele mereu trebuie încălzite, cu ele trebuie să trăim și prin ele să respirăm”.

“Păziți aducerea aminte de Dumnezeu și aducerea aminte de moarte. De la frica de Dumnezeu va petrece în putere. De la frica de

Dumnezeu va veni luarea aminte față de sine și de toate faptele, gândurile și simțămintele tale. De aici o viață plină de trezvie și de evlavie. De la aceasta vine înăbușirea patimilor. De la aceasta curăția. De la curăție vine petrecerea cu Dumnezeu nu numai cu gândul, ci și cu simțirea”.

“Rugăciunea cea duhovnicească nu depinde de vreo încordare oarecare trupească, ca de exemplu de vreo apărare a atenției asupra inimii, sau de la comprimarea respirației și celor asemănătoare. Ca să o începi, trebuie să te așezi în prezența Domnului și pe urmă, lăsându-te în voia lui Dumnezeu și umplându-te de credință și de nădejde, să-I adresezi Lui rugăciunea simplu, ca un copil. Să te mulțumești cu simțămintele pe care ți le va trimite Dumnezeu. Lucrarea duhovnicească nu se cuprinde în entuziasme: cea mai bună manifestare a ei este “duhul umilit, inima înfrântă și smerită”.

Trebuie să deosebim numai simțămintele, care au intrat în obișnuință și simțămintele trecătoare, du-te și vino. Atât timp cât nu sunt omorâte patimile cu desăvârșire, nu se vor curma gândurile cele rele, simțămintele, mișcările și punerile la cale. Ele se micșorează pe măsura micșorării patimilor. Izvorul lor este jumătatea noastră cea pătimasă. Iată aici trebuie îndreptată toată atenția noastră. Există numai un mijloc educativ. Aducerea aminte neîncetată de Domnul cu rugăciunea către El. Stareții lui Dumnezeu puteau să izgonească prin acest mijloc toate cele rele și să se mențină în rânduiala cea bună. Deprinderea rugăciunii lui Iisus este partea de dinafară a acestei arme. În fond însă, acest lucru e la fel cu șederea acasă. Să fii cu conștiința în inimă cu Domnul, a Căruia chemare alungă tot ce este netrebnic. Citiți pe Isichie, despre trezvie. Osteneala și statormicia în aceeași nevoință, biruiește totul”. (*Sbornicul, despre rugăciunea lui Iisus* Q 251).

“Rugăciunea lui Iisus, lucrată cu credință în simplitatea (curăția) inimii, e mântuitoare de suflet totdeauna. Vătămătoare poate fi numai meșteșugirea (adică mijloacele meșteșugite), care este unită cu ea. De acest lucru trebuie să ne ferim. Se poate ca să nu insiști prea mult asupra acestei rugăciuni, ci fiecare să se obișnuiască a se ruga din inimă, cu rugăciunile cele rânduite și cu rugăciunile cele din biserică. Pe urmă, când va începe să se adâncească în rugăciune, i se poate propune ca să facă rugăciunea lui Iisus neîncetat și totodată să păstrezi

aducerea aminte de Dumnezeu cu frică și cu evlavie, însă să adăugați, căci casa de rugăciune este o inimă curată și o conștiință împăcată și râvna pentru orice virtute și înșămânțarea lor în inimă”.

“Ceea ce trebuie căutat în rugăciune, este înrădăcinarea în inimă fără de ieșire, a unui simțământ liniștit, însă cald, către Dumnezeu; dar să nu căutăm bucurii și anumite mișcări, iar când Dumnezeu va trimite anumite simțăminte de rugăciune, să mulțumim pentru ele, însă să nu ni le atribuim și să nu ne pară rău când vor pleca; ca de o pagubă oarecare mare și de la ele totdeauna, să te cobori cu smerenie la un simțământ liniștit pentru Domnul!”

“D-voastră socotiți că în zadar v-ați ostenit cu rugăciunea lui Iisus. Nu cumva Dv. gândiți că întreaga ei putere e în cuvinte? Cuvintele sunt numai un ajutor pentru mintea cea neputincioasă, care n-are plăcere să stea într-un loc și asupra unui lucru. Iar miezul întregii lucrări este: să stai cu mintea în fața Domnului, cu frică și cu cutremur, neîncetat și fără de ieșire, cu o căldură în inimă, care adună laolaltă toate gândurile și simțămintele și stările lăuntrice; îmbrăcați această stare în forma de cuvânt și va fi : Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul (păcătoasa)!”

“Cei începători trebuie să țină minte, că rugăciunea fără de o strigare (întoarcere) a minții din inimă către Dumnezeu nu este rugăciune. Rugăciunea însă trebuie de la început să se facă după cartea de rugăciuni, cu rugăciuni de-a gata, ca să ne însușim gândurile și simțămintele și cuvintele rugăciunii. Când povățuitorul va vedea că ei (începătorii) în această privință au sporit în deajuns, apoi să le arate cum să se roage cu cuvintele lor, nu cu ale altora, cum să-ți înalți nevoile tale duhovnicești, în rugăciunea către Dumnezeu și să-L rogi să fie îndurat față de ei și să le ajute. În același timp, se poate propune o pravilă alcătuită din vreuna din cele 24 de rugăciuni scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur, sau din psalmi și din alte rugăciuni bisericești. În sfârșit, pot fi învățați să facă și rugăciunea lui Iisus, însă fără să fie însoțită de mijloacele cele de dinafară și îndemnându-i numai la un singur lucru, să scoată această rugăciune din inimă”.

Dacă întoarcerea minții și a inimii către Dumnezeu este rugăciune, apoi rugăciunea întocmește (alcătuiește) sufletul vieții celei lucrătoare

în ordinea și direcția cuvenită. Însă rugăciunea are și partea sa anumită din viață, unde stăpânește numai ea, care îi aparține numai ei. Aceasta este nevointa rugăciunii. Ea începe cu însușirea rugăciunilor străine, lăsate nouă de Părinții cei înțelepți de Dumnezeu: când astfel ni se cultivă duhul de rugăciune, rugăciunea începe să se ridice la treapta de rugăciune proprie, personală, unde ea trece prin alte trepte noi, dintre care cea dintâi este rugăciunea minții, a doua - a minții din inimă, a treia - duhovnicească sau văzătoare. Viața cea întru Dumnezeu e o viață întreagă, ea și este miezul rugăciunii. Prin urmare, drumul cel drept al suirii pe drumul rugăciunii este drumul cel drept al suirii spre comuniunea cu Dumnezeu, sau, ceea ce este tot una, al trăirii mistice adevărate. Abaterea de la o dreaptă ridicare a rugăciunii spre desăvârșire este totodată și o abatere spre un misticism fals. Nu e greu să observi locul de unde începe această abatere, sau primul punct de plecare spre abatere; aceasta este trecerea de la rugăciunea cea grăită, la rugăciunea cea personală, sau altfel trecerea de la rugăciunea cea de dinafară la cea lăuntrică, cea a minții. A îndepărta rătăcirea de la acest punct, va însemna să îndepărtezi abaterea spre un misticism fals. Abaterea spre misticismul cel fals, la părinți, nevoitori ai trezviei, se numește abatere în înșelare. Noi am văzut aceste abateri de la adevăr, pe calea mișcării de dinafară spre lăuntru (Cele trei chipuri de luare aminte și de rugăciune ale Sf. Simeon Noul Teolog). Unii se opresc la imaginație, alții la lucrarea minții din cap. Pasul adevărat îl fac aceia, care trecând peste aceste popasuri, ajung până la inimă și se ascund în ea. Însă și aici e cu puțință rătăcirea, pentru că partea de rugăciune cea cu mintea din inimă este lucrată de noi înșine, ostenitoare; iar unde suntem noi, acolo totdeauna este posibilitatea căderii în înșelare, precum și în păcat. Primejdia trece când se întărește în inimă rugăciunea cea curată și nerisipită, care este un semn că inima este umbrită de un har sfințit, căci aci se formează simțăminte obișnuite de a se desluși binele de rău. Și așa, chiar de la început, de dinafară spre înăuntru până la acest fericit moment e cu puțință o abatere spre un misticism fals. Cum să scăpăm de această nenorocire? Pentru acest lucru Părinții arată un singur mijloc: nu rămânea singur, ci să ai un sfătuitor și povățuitor încercat. Dacă nu-l găsești, adunați-vă doi trei și îndrumați-vă unul pe

altul, în lumina scrierilor patristice. Altă cale spre a scăpa de misticism eu nu cunosc, afară doar de îndrumarea specială harică, de care s-au învrednicit foarte puțini aleși ai lui Dumnezeu”. (*Scrisori despre viața cea duhovnicească*, Episcopul Teofan, pag. 232 și altele).

“Luarea aminte la ceea ce este în inimă și la ceea ce iese dintr-înșea este un lucru de căpetenie într-o viață dreaptă de creștin. Prin aceasta se pune orânduirea cuvenită în cele dinlăuntru, cât și în cele de dinafară. Dar luarea aminte trebuie să fie însoțită totdeauna și de socotință, ca să putem cerceta cum se cuvine și cele ce se petrec înlăuntru și cele ce ni se cer de dinafară. Fără socotință nici luarea aminte nu e bună de nimic”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 57).

“E nevoie ca la orice lucru, să venim cu o inimă plină de frica de Dumnezeu. Dar, ca inima să fie în această stare; plină de frica de Dumnezeu, trebuie s-o adumbrească neîncetat gândul la Dumnezeu. Cugetarea de Dumnezeu va fi ușa prin care va intra sufletul în viața cea lucrătoare. Toată osteneala trebuie să fie acum îndreptată numai spre ținta aceasta, ca să cugetăm neîncetat despre Dumnezeu, sau ca să fim în prezența lui Dumnezeu. Dumnezeu este pretutindenea; fă ca și gândul tău să fie peste tot cu Dumnezeu. Dar cum trebuie să săvârșim aceasta? Gândurile se îmbulzesc, precum țânțarii în stuțișurile lor, iar asupra gândurilor dau năvală încă și simțirile inimii. Pentru ca gândul să se lipească numai la un singur lucru, stareții aveau obiceiul să-și agonisească o anumită deprindere neîntreruptă, din rostirea unei scurte și mici rugăciuni: prin deprindere și repetare, această mică rugăciune se lega atât de puternic de limbă, încât ea însăși o zicea mereu de la sine. Cugetul prin această repetare se lipea și el de rugăciune, iar printr-înșea și de gândirea neîncetată despre Dumnezeu. Prin agonisirea acestei deprinderi, rugăciunea se lega de pomenirea de Dumnezeu, iar pomenirea de Dumnezeu se lega de rugăciune și așa ele se sprijineau una pe alta. Iată deci și umblarea în fața lui Dumnezeu. Rugăciunea minții se face atunci când cineva, întărindu-se cu atenție în inimă, înalță de acolo rugăciunea către Dumnezeu. Iar lucrarea minții este atunci când cineva, stând cu atenția în inimă, cu pomenirea lui Dumnezeu, înlătură oricare alt gând, care încearcă să pătrundă în inimă”.

(Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 58).

“Mare este puterea rugăciunii lui Iisus, după descrierea Sfinților Părinți și cu toate acestea vedem din practică, că nu toți cei care au deprins-o sunt părtași la această putere, nu toți gustă din rodurile ei. Pentru ce se petrece acest lucru? Pentru că ei singuri vor să ia în stăpânirea lor ceea ce aparține numai darului lui Dumnezeu și ceea ce este o lucrare a harului lui Dumnezeu. Ca să începem a repeta această rugăciune dimineța, seara când mergem, sau când ne-am așezat, când stăm culcați, în timpul lucrului, sau în timpul liber - asta este lucrarea noastră. Pentru aceasta nu se cere un anumit ajutor din partea lui Dumnezeu. După aceasta poate urma o oarecare împăcare a gândurilor și chiar în felul ei o căldură a inimii, dar toate acestea pot fi lucrarea și rodul silințelor noastre. Vei socoti că ai scos ceea ce deloc nu ai. Acest lucru li se întâmplă celor ce nu-și dau seama în ce anume constă ființa rugăciunii. Cei ce însă va descoperi această conștiință, acela văzând că oricât s-ar strădui el să lucreze după îndrumările bătrânilor tot nu se dau pe față roadele așteptate, își taie orice așteptare de roade de la propria lui stăruință și-și pune toată nădejdea în Dumnezeu. Când se va alcătui acest lucru, abia atunci se va da puțință darului să lucreze; darul vine el, în clipa pe care numai el o cunoaște și altoiește această rugăciune în inimă. Atunci, după cum spun stareții, în ce privește ordinea de dinafară va rămâne aceeași, dar nu va rămâne același lucru în ce privește puterea lăuntrică”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 67*).

“Semnul caracteristic ce vădește starea aceasta, când se deschide împărăția lui Dumnezeu înlăuntru nostru, sau ceea ce este tot una, se aprinde focul cel duhovnicesc în inimă fără de ieșire, din fața lui Dumnezeu, este petrecerea cea dinlăuntru. Conștiința se adună pe sine întreagă în inimă și stă în fața lui Dumnezeu, revărsându-și înaintea Lui simțămintele sale, iar mai mult decât orice, căzând cu durere în smerite simțăminte de pocăință, gata să-și închine întreaga viață numai în slujba Lui. O astfel de întocmire sufletească se statornicește zilnic, în clipa când te trezești din somn, se păstrează toată ziua, în vremea tuturor ostenelilor și îndeletnicirilor și nu pleacă până ce somnul nu va închide ochii. Odată cu statornicirea acestei întocmiri, se curmă toată

neorânduiala care bântuie înlăuntru până în acel moment, în perioada căutării. Frământarea gândurilor, neînfrănată până acum, se curmă; atmosfera sufletului devine curată și fără de nici un nor; rămâne numai aducerea aminte și gândul despre Domnul. De aici se statornicește o lumină în toate cele dinlăuntru. Totul acolo este limpede, fiecare mișcare e observată și prețuită după vrednicie, prin lumina minții, cea care purcede (provine) de la fața Domnului contemplat. Din pricina aceasta, orice gând rău și simțământ rău, care se lipesc de inimă, chiar în starea lor de încolțire, întâmpină o împotrivire și sunt alungate. Dar chiar de va străbate ceva potrivnic împotriva voii, omul îndată cu smerenie se mărturisește Domnului și se curăță prin pocăință lăuntrică, sau prin mărturisirea de dinafară, astfel că conștiința mereu e păzită curată în fața Domnului. Ca răsplată pentru o astfel de osteneală lăuntrică, se dă în rugăciune o îndrăzneală către Dumnezeu care și licărește neîncetat în inimă. Căldura neîncetată a rugăciunii este duhul acestei vieți, așa că odată cu încetarea acestei licăriri încetează și mișcarea vieții celei duhovnicești, după cum odată cu încetarea respirației încetează viața trupului”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 68).

“Toate cele spuse sunt numai un început pentru o nouă treaptă sau pentru o nouă perioadă de viață creștină. De aici va începe transfigurarea sufletului și trupului după duhul vieții celei întru Hristos Iisus, sau înduhovnicirea lor. Punând stăpânire pe sine însuși, omul va începe să introducă aeeva întru dânsul tot ce este adevărul, tot ce este sfințenie și tot ce este puritate și să izgonească tot ce este minciună, tot ce e păcătos și trupesc. Și până acum se ostenea el asupra aceluiași lucru, însă în fiecare clipă era furat. Iar acum e cu totul altfel. Omul s-a așezat slobod cu piciorul și fără să se clatine în fața potrivnicilor, își duce chibzuit zidirea de sine. El primește, după cuvintele lui Varsanufie, focul pe care Domnul a venit să-l arunce pe pământ și în acest foc încep a se mistui toate puterile firii celei omenești. Dacă printr-o frecare îndelungată puteți trezi focul și-l puneți în lemne, lemnele se vor aprinde și arzând, vor scoate troznete și fum, până când se vor mistui. Iar cele mistuite se văd pătrunse de foc, răspândind o lumină plăcută, fără fum și fără troznet. La fel se petrece și în cele dinlăuntru nostru. Focul a fost primit, începe mântuirea. Cât fum și

troznet au loc în acest timp, știu cei ce au încercat lucrarea. Însă când se va mistui totul - fumul și troznetul încetează și înlăuntru se vede numai lumină. Această stare este o stare de curăție; până la ea e o cale lungă. Dar Domnul e mult milostiv și atotputernic. Este vădit că celui care a primit focul unei legături simțite cu Domnul, nu îi stă înaintea odihna, ci osteneala multă, însă o osteneală rodnică și dulce; pe când, până acum ea era amară și puțin rodnică, dacă nu chiar fără de rod”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus* Q 69).

“Căldura inimii sau arderea duhului, de care s-a vorbit mai înainte, vin tocmai prin lucrarea neîncetată a rugăciunii lui Iisus. Cu cât mai stăruitor te vei osteni, cu atât mai mult această rugăciune se va altoi în inimă. Cu cât mai se înrădăcinează în inimă rugăciunea lui Iisus, cu atât mai mult se încălzește inima și cu atât mai mișcătoare de sine devine rugăciunea, astfel că focul vieții celei duhovnicești se aprinde în inimă și arderea ei (vieții celei duhovnicești - n. tr.) devine necurmată, pe când rugăciunea lui Iisus va cuprinde toată inima și va ajunge să se miște neîncetat. De aceea, cei care au primit nașterea unei vieți lăuntrice desăvârșite, se roagă aproape numai cu această rugăciune, hotărându-și printr-însa pravila lor de rugăciune”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 70).

“Semnul cel adevărat al nevoinței și totodată condiția unei propășiri ce se obține printr-însa este îndurerarea (lucru despre care s-a vorbit într-una din convorbirile anterioare). Cel ce umblă fără îndurerare nu va căpăta rod. Îndurarea inimii și osteneala trupului, scot la iveală darul Sfântului Duh, ceea ce dă fiecărui credincios, în taina Sf. Botez care, prin nepăsarea noastră în ce privește împlinirea poruncilor, e îngropat în patimi, iar după negrăita milă a lui Dumnezeu e înviat din nou prin pocăință. Deci, nu da îndărăt în fața ostenelelor din pricina îndurerării lor, ca să nu fii osândit pentru nerodire și să nu auzi: luați de la el talantul. Oricare nevoie trupească sau sufletească, care nu e însoțită de îndurerare și nu cere osteneală nu aduce rod: “*Împărăția lui Dumnezeu se ia cu sila și numai cei silitori o răpesc pe ea*”. (Mat. 11, 12). Mulți s-au ostenit mulți ani fără de durere, însă din pricina acestei lipse de durere au fost și sunt străini de curăție și n-au ajuns părtași Sfântului Duh, ca unii care au înlăturat cruzimea durerilor.

Cei ce lucrează în nepăsare și slăbănogire, se ostenesc parcă și mult, însă nu culeg nici un rod din pricina lipsei de dureri. Dacă, după prooroc nu se vor zdrobi coapsele noastre, slăbind din pricina ostenelilor postului și dacă noi nu vom sădi în inima noastră simțămintele dureroase ale zdrobirii și nu ne vom îndurera ca o femeie ce naște, apoi nu vom putea da naștere unui duh de mântuire pe pământul inimii noastre”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 73).

“Să nu uitați că nu trebuie să ne mărginim numai la o repetare mecanică a cuvintelor rugăciunii lui Iisus. Acest lucru nu ne va duce la nici un rezultat, afară de o deprindere mecanică de a repeta această rugăciune cu limba, chiar fără să ne gândim la ea. Și acest lucru, fără îndoială, nu e rău, dar alcătuiește cel mai depărtat hotar de afară al acestei lucrări. Miezul lucrării este să stai conștient în fața Domnului, cu frică, cu credință și cu dragoste. Această stare sufletească e cu putință să se împlinească în noi și fără de cuvinte. Este chiar de trebuință s-o statornicim din nou mereu în inimă, mai înainte de orice. Cuvintele vor veni mai târziu, după aceasta, ca să ținuiască luarea aminte numai asupra acestei stări și să adâncească acele simțăminte și stări sufletești”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 73).

“Aducerea aminte de Dumnezeu - înștiințarea cea de-a pururea a stării harice. Aducerea aminte de Dumnezeu nu este deșartă ci te duce neapărat la contemplarea desăvârșirilor și lucrărilor lui Dumnezeu, cum sunt: bunătatea, dreptatea, creația, providența, răscumpărarea, judecata și răsplata. Toate, acestea adunate într-un tot formează lumea lui Dumnezeu, sau latura lui duhovnicească. Cel ce râvnește, petrece în această latură fără de ieșire. Astfel e însușirea râvnei. De aici și invers: petrecerea în această latură, sprijinește și dă viață râvnei. Doriți să păziți râvna? Țineți întreagă starea prescrisă. Și totul va merge bine. Din întrunirea laolaltă a unor astfel de mișcări duhovnicești, iese frica de Dumnezeu, starea evlavioasă din inimă în fața lui Dumnezeu. Aceasta este străjerul și paza stării harice”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 88).

“Îndeplinind cu osârdie pravila, păstrați trezvia minții și căldura inimii. Pe cea din urmă, când va începe a se micșora, grăbiți-vă s-o încălziți, știind bine că de îndată ce ea va lipsi, asta înseamnă că ați

trecut mai mult de jumătatea căii care vă depărtează de Dumnezeu. Frica de Dumnezeu este păzitorul și generatorul căldurii celei lăuntrice. Însă e nevoie și de smerenie și de răbdare și de o pravilă împlinită cu credincioșie și mai mult decât orice, de trezvie. Luați aminte la voi înșivă pentru Domnul. Îngrijiți-vă în fel și chip ca să nu adormiți, sau adormind, ca să vă treziți”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 89).

“Cum își încălzeau în sine duhul de rugăciune și cum se întăreau în rugăciune nevoitorii, părinții și învățătorii noștri? Lucrul cel mai de seamă, pe care ei îl căutau sta în aceea ca inima să ardă neîncetat numai pentru Domnul singur. Dumnezeu cere inima pentru că în ea este izvorul vieții. Unde este inima, acolo este conștiința, atenția și mintea, acolo e sufletul întreg. Când inima e în Dumnezeu, atunci și sufletul întreg e în Dumnezeu și omul stă în fața Lui într-o neîncetată închinare în duh și în adevăr. Acest lucru de căpetenie, unii îl dobândesc repede și ușor. La alții însă, întreaga lucrare merge mult mai încet. Fie că e astfel întocmirea lor firească, fie că Dumnezeu are alte gânduri față de ei, fapt este că inima lor nu se încălzește repede. S-ar părea că ei s-au deprins cu toate lucrurile unei bune cinste și viața lor merge după dreptate și totuși în inimă nu este ce ar trebui să fie. Astfel se întâmplă nu numai cu mirenii, ci și cu cei ce petrec în mănăstiri și chiar cu pustnicii”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 95).

“Din experiențele vieții duhovnicești, se poate trage o concluzie foarte îndreptățită, că pe cel care are osândă ca să se roage, nu mai trebuie să-l înveți cum să se desăvârșească în rugăciune. Însăși osteneala rugăciunii, lucrată cu răbdare, îl va duce pe el și până la cele mai înalte trepte de rugăciune. Dar ce trebuie să facă cei neputincioși, molateci, și mai ales, cei ce înainte de a ajunge la înțelegerea felului cum trebuie să fie rugăciunea, au izbutit să se întărească în formalismul de dinafară și au înghețat în deprinderile tuturor regulilor, cuprinse în tipicul rugăciunilor rostite tare prin cuvânt? Lor le mai rămâne încă o scăpare - lucrarea rugăciunii mintale către Domnul, în chip meșteșugit. Și oare nu chiar pentru ei s-a născocit această lucrare meșteșugită, sau cu alte cuvinte, altoirea meșteșugită a rugăciunii lui Iisus celei cu mintea în inimă?” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 96).

“Dincolo de rugăciunea minții lucrătoare, nimeni nu poate scăpa de înrăurirea patimilor și de urzirea gândurilor celor viclene, pentru care oamenii vor fi cercetați în ceasul morții și vor da răspuns la judecata cea înfricoșată”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 97).

De unde vine răceala în rugăciune? “Răceala se petrece iată cum: începe prin uitare. Se uită binefacerile lui Dumnezeu și însuși Dumnezeu și mântuirea noastră cea întru El; primejdia de a fi fără de Dumnezeu, iar amintirea morții pleacă de la noi - într-un cuvânt, se închide tot câmpul duhovnicesc. Acest lucru vine și de la vrăjmaș și de la risipirea gândurilor, prin lucruri, prin griji, prin desele întâlniri cu oamenii. Când toate acestea sunt uitate, inima se răcește și simțirea ei pentru cele duhovnicești se curmă iată și nesimțirea. Iar când vine ea, odată cu ea se produc și mișcări ale nepăsării și neîngrijirii. Din pricina aceasta, îndeletnicirile duhovnicești se amână pe un timp, iar mai târziu sunt părăsite cu totul. Și astfel începe din nou viața cea veche și nepăsătoare și lipsită de griji, în uitare de Dumnezeu și numai pentru propriile plăceri. Și deși în aceste lucruri nu va fi nimic dezordonat, dar și pe cele ale lui Dumnezeu să nu le cauți. O viață deșartă! Dacă nu vreți să cădeți în această prăpastie, apoi feriți-vă de cel dintâi pas de uitare. De aceea, umblați totdeauna în aducerea aminte de cele ale lui Dumnezeu, adică de Dumnezeu și lucrurile lui Dumnezeu. Acest lucru va sprijini simțirea față de ele, iar și de la una și de la alta, mereu va licări râvna. Și iată viața!” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 109).

“E de foarte mare însemnătate în viața cea duhovnicească să te afli într-o simțire oarecare. Cine o are, acela deja se află în lăuntruul său și al inimii, fiindcă noi suntem totdeauna cu atenția în latura noastră lucrătoare și dacă aceasta este inima, apoi în inimă”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 14).

“Trebuie de știut că suișul spre desăvârșire este nevăzut pentru nevoitori; ei se ostenesc în sudoarea frunții, însă parcă fără nici un rod; harul își săvârșește lucrarea sa sub un înveliș. Vederea omului, ochiul, mistuie binele. Omului nu-i rămâne decât un singur lucru de partea lui vederea netrebnicieii sale. Calea spre desăvârșire este calea spre conștiință, că eu sunt orb și sărac și gol - care este strâns legată de

zdrobirea duhului, sau cu durerea și tristețea pentru propria necurăție ce se varsă înaintea lui Dumnezeu, sau, ceea ce este tot una, cu o neîncetată pocăință. Simțămintele de pocăință sunt semnele caracteristice ale unei adevărate nevoițe. Cine se abate de la ele, acela s-a abătut din cale. La temelia unui început de viață nouă a fost pusă pocăința; tot ea trebuie să fie și în creștere și să sporească odată cu dânsa (creșterea). Cel ce sporește, recunoaște în conștiința lui cât este de stricat și de păcătos și se adâncește în simțăminte de pocăință. Lacrimile sunt semnul unei propășiri, iar lacrimile neîncetate semnul unei grabnice curățiri”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 272).

“Întrebați cum îl putem avea pe Domnul în atenția noastră atunci când lucrăm? Astfel: orice lucru, mare sau mic pe care l-ați face, să țineți minte că vă poruncește să-l faceți Însuși Domnul, Cel ce este pretutindenea și privește cum îl faceți. Purtându-vă astfel, veți face orice lucru cu luare aminte și nu-l veți uita pe Domnul. Aici se cuprinde întregul secret al unei lucrări reușite, pentru a ajunge la scopul cel mai de seamă. La D-voastră nu merge lucrul, pentru că vreți să țineți minte pe Domnul, uitând despre lucrurile lumești. Însă lucrurile lumești pătrund în conștiință și scot de acolo amintirea de Domnul. Iar D-voastră trebuie să faceți invers: să vă îngrijiți de lucrurile lumești, ca despre niște lucruri date de Domnul și făcându-le ca și în fața Domnului. Atunci și una și alta vor merge bine”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 282).

“D-voastră vi se spune: are mai mult merit dacă te nevoiești în zgomotul vieții, decât să te mântuiești în singurătate”. Și D-voastră nu negați acest lucru. Cei ce se nevoiesc cu adevărat n-au în vedere meritele, ci se îngrijesc numai ca să se curețe de patimi și de simțămintele pătimase și de gânduri. Pentru acest scop, viața de obște este mai de folos, pentru că ea înfățișează experiențe reale de luptă cu patimile și de înfrângere a lor. Aceste biruințe lovesc patimile în piept și în cap, iar repetarea lor deasă omoară patimile cu desăvârșire. Pe câtă vreme, în singurătate lupta este numai cea a gândului, care este tot așa de slabă în lucrarea ei ca și o lovitură dată de aripa unei muște. De aceea omorârea patimilor în singurătate se prelungește mai mult timp. Și acest lucru încă e puțin; aproape totdeauna ea nu este propriu zis o

omorâre, ci o amorțire, o amorțire pentru un timp, până la cazul când se va întâlni cu obiectul patimilor. În acest timp se întâmplă că patima se înflăcărează îndată ca un fulger. Și se întâmplă că unul, care multă vreme s-a bucurat de liniștea patimilor în singurătate, să se prăbușească deodată. Iar pe cel care ajuns să se odihnească de patimi, prin lupta nu cea de gând ci prin una a faptelor, nu-l va clătina năvălirea lor cea pe neașteptate. Iată în virtutea cărui temei, bărbații cei încercați în viața duhovnicească ne poruncesc să învingem patimile printr-o luptă a faptelor, într-o viață de obște și numai după aceasta să ne însingurăm”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 283).

“Nu-ți opri luarea de aminte câtăși de puțin asupra nevointelor celor de dinafară. Deși ele sunt necesare, totuși sunt numai niște schele. Clădirea se zidește prin mijlocirea lor, dar ele nu sunt clădire. Clădirea este în inimă. Îndreaptă-ți toată luarea de aminte spre lucrarea cea din inimă”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 283).

“Învață-te că orice faci, să faci astfel încât inima să se încălzească, iar nu să se răcească, și să citești și rugăciunea să-ți faci și să lucrezi și trebuie să intri în relații cu alții, având în vedere totdeauna un singur scop, ca să nu ajungi până la răcire. Încălzește-ți neîncetat soba cea dinlăuntru printr-o rugăciune scurtă și păzește simțirile, pentru ca să nu iasă prin ele căldura. Impresiile ce vin de dinafară, se împacă foarte greu cu lucrarea cea dinlăuntru”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 298).

“Să se învețe fiecare de sine și să-și însușească adevărurile cuvântului lui Hristos, și El (Cuvântul) se va sălășlui întru tine. Pentru aceasta citește, cugetă, învață, consimte, iubește și mai departe pune-le în practica vieții. Atâta vreme cât acest lucru nu este, nu se poate spune despre cineva că el s-a învățat pe sine, chiar dacă știe cuvântul lui Hristos pe de rost și judecă bine. Căci atunci se sălășluiește în cineva cuvântul lui Hristos, când el va izbuti să se convingă și să creadă și să trăiască potrivit cu el. Nu lucrează ca un înțelept acela care, cu osârdie citește cuvântul lui Dumnezeu, dar nu-l judecă, nu-l duce până la simțire și nu-l traduce în viață. De aceea, cuvântul se și scurge de la el ca o apă pe jghiab și trece prin el fără să se statornicească și fără să se sălășluiască printr-însul. Este cu putință să știi pe de rost toată Evanghelia și tot

Apostolul și totuși să nu ai cuvântul lui Hristos sălășluit în tine, din pricină că nu-l înveți într-un chip înțelept. Nu lucrează ca un înțelept nici acela care îmbogățește numai mintea cu cuvântul lui Hristos, dar rămâne nepăsător când e vorba să-și potrivească inima și viața cu el. De aceea, cuvântul Domnului rămâne în el ca nisipul, presărat în cap și în memorie și stă acolo mort, iar nu viu. El (cuvântul Domnului) trăiește numai atunci când trece și la simțire și în viață, iar aici lipsește acest lucru: Și de aceea nu se poate spune, că el sălășluiește într-un astfel de om” (care nu-l traduce în practica vieții). (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 302).

“Nu e nevoie să-ți mai spun, că arma nebiruită împotriva vrăjmașilor este smerenia. Smerenia se capătă cu greutate. Este cu puțință să ne socotim smeriți, fără să avem măcar o umbră de smerenie. Cu o singură cugetare nu te vei smeri. Calea cea mai bună sau unica adevărată cale spre smerenie este ascultarea și lepădarea de voia sa proprie”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 356).

Aproape toate povețele Episcopului Teofan, citate mai sus, sunt luate din “*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*”. Voi aduce încă câteva povețe din “*Sbornicul egumemului Tihon*”, duhovnicul Episcopului Teofan: “Un căutător al rugăciunii celei neîncetate”.

“Noi toți ne rugăm, însă este rugăciune care singură se roagă și-l târăște după sine pe întregul om lăuntric. Cine le încearcă pe acestea, numai acela cunoaște ce anume este rugăciunea”. (*Tâlcuirea psalmului 118*, versetul 2).

“Încă pentru cei dintâi ucenici ai Sfântului Antonie a fost rânduit ca pravilă să învețe pe de rost câțiva psalmi, de îndată ce ei veneau în pustie. Pe urmă erau îndemnați: când nu ești ocupat în chilie, sau mergi undeva, apoi citește pe de rost psalmii învățați. Acest lucru se numea învățătură. În toate cărțile patristice slave, adesea se citește porunca: să aibi o învățătură tainică. Aceasta înseamnă: adună-ți luarea aminte și repetă-ți neîncetat: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”! (*Tâlcuirea la psalmul 118*, versetul 16).

“Iată, dorit-am poruncile Tale: întru dreptatea Ta viază-mă. Îmi închipui totul ce se cere de la mine, îl doresc și caut cu tot sufletul

meu; dar dăruiește-mi și Tu Doamne, ce depinde de harul Tău, viază-mă. Sau, prin judecățile pe care le știi, mântuiește-mă! Doresc, caut, însă a mă via, numai Tu ești în stare Doamne, prin dreptatea Ta. În încercările obișnuite ale unei vieți de bună cinstire, acest lucru până la evidență se îndreptățește asupra deprinderii rugăciunii lui Iisus. Puține cuvinte sunt în ea, însă ele cuprind totul. S-a recunoscut din vechime, că deprinzându-te a te ruga cu această rugăciune poți înlocui prin ea, toate celelalte rugăciuni”. (*Tâlcuirea la psalmul 118*, versetul 40).

“Trebuie să aprinzi un necaz în jurul tău”. Lăuntricul tău trebuie rănit și necăjit, ca să nu adormi. Ce înseamnă să aprinzi necazul în jurul tău? Acest lucru e o simțire adâncă a unei primejdii în care te afli și încă o primejdie peste măsură, de care nu ai altă scăpare decât în Domnul Iisus Hristos. Această simțire ne va mâna pe noi spre Domnul și ne va sili să strigăm neîncetat; Doamne, miluiește! Ajută! Apără! Ea (simțirea) a fost la toți sfinții și nu i-a părăsit niciodată”. (*Scrisori despre viața creștină*, p. 1, pag. 5, 7, 8).

“Odată cu deprinderea de a umbla înaintea lui Dumnezeu, va începe și o curățire a inimii, simțămintelor, dorințelor, gândurilor, iar până atunci, în suflet e mare tulburare. Ați avut vreodată vreo rugăciune caldă, în timpul căreia ar fugi totul din luarea aminte și ar rămânea numai Domnul și strigarea către El din inimă? Dacă ați avut, apoi această stare este starea necurmată a celor ce umblă înaintea lui Dumnezeu. Cât de bine o să facă mătăniile cum se cuvine, cât e de bine să stai drept fără nici o mișcare, fără a-și delăsa leneș și nepăsător mădularele, ținându-le pe ele, pe toate, într-o încordare oarecare! Doamne, miluiește-ne pe noi!” (*Scrisori despre viața creștină*).

“Zic, că monotonia (chiar în rugăciune și în umblare, de pildă la slujbele lui Dumnezeu) naște o nepăsare și răceală. Lumea le mută pe ale sale și spre cele ce sunt ale lui Dumnezeu. În lucrurile pământești, monotonia într-adevăr plictisește. Iar față de Dumnezeu e cu totul altceva. Întrebați de ce Părintele de Sarov și Părintele Partenie de la Kiev nu s-au plictisit de o astfel de viață plictisitoare și chiar prea plictisitoare? Biserica și chilia, Biserica și chilia. Ba încă și zăvorârea! Doamne, miluiește (deși sensul ar fi mai degrabă Doamne, păzește!). Cum te poți omorî astfel? Iar ei nici nu se gândeau să se necăjească, ci

dimpotrivă, erau fericiți.”. Nădejdea liniștită în rugăciune, atrage mila lui Dumnezeu. Doar cu sila nu vei smulge nimic din mâna lui Dumnezeu, iar cu lacrimi totul se poate: “Dă, Doamne! Dă, Doamne! De năzuit trebuie să năzuim, iar dreptul nu-l avem, căci totul e milă”.

Osteniți-vă (în rugăciune), însă să nu vă gândiți că singur puteți face ceva; ci cu zdrobire, strigați: Doamne, ajută! Doamne, aprinde! Un bătrân doi ani a rugat pe Prea Sfânta Născătoare de Dumnezeu și ea i-a dăruit lui focul și a început să fie, zice, totul bine. Și Dv. osteniți-vă și vă rugați, adică, căutați să vă așezați cum se cuvine în inimă. Și Domnul, văzându-vă osteneala și faptul că D-voastră, sincer doriți acest lucru, vă va dăruia harul arderii din inimă. Acest lucru doar înseamnă, să stați în inimă. Maica lui Dumnezeu să vă fie într-ajutor. Părintele Serafim vă va învăța; țineți minte, cum odată, în timpul sfintei Liturghii, el a fost cuprins de focul cel din inimă! “Căutați și veți afla, bateți și vi se va deschide vouă”.

“Lucrul de căpetenie e ca să stai cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu și să stai înaintea Lui fără de ieșire și zi și noapte, până la sfârșitul vieții. Ostenește-te puțin cu o stăruință fără de slăbire. Poate că va fi și o bănuială față de cel ce te sfătuiește (față de povățuitor) și chiar o lipsă de bună voință față de rugăciune, hula împotriva ei, neputință, dorința de a o părăsi, anume pentru că acest lucru e greu. E primejdios! Nu asculta! Ține-te de lucrare. Vrajmașul, mai mult decât orice, seamănă hula împotriva acestei rugăciuni (a lui Iisus din minte). Căci atunci, focul îl arde și îl izgonește: el nu se poate apropia de persoana în inima căreia este înrădăcinată rugăciunea lui Iisus. Preadulcele nume al Domnului, care și răsună și se vorbește neîncetat în inimă, îl va lovi pe vrăjmaș, chiar fără să știi tu. Căci se întâmplă și așa, ca sufletul din nepăsare și din nepricepere, uită de sine și începe să viseze (să-și facă iluzii). Însă, venindu-și în fire și dându-și seama, află că în inimă se cântă una și aceeași: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”.

“Întru răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre”. Odată ce lucrarea e începută (rugăciunea lui Iisus), e foarte primejdios să dai înapoi: nu te tulbura din pricină că nu sporești. Treaba noastră e să ne ostenim, să căutăm și să alergăm; iar când va veni lucrarea, numai

Domnul singur știe. Un bătrân athonit doi ani a plictisit pe Maica lui Dumnezeu ca să-i dăruiască focul în inimă și a fost auzit. Nu pune nici tu soroace, ci lucrează și cere, ca Cel ce dă rugăciune celui ce se roagă, să ți-o dăruiască și ție. *“Căutați și veți afla”*. (*Scrisori despre viața creștină*, p.1).

“Iată, dragă părinte, care sunt povețele Episcopului Teofan despre rugăciunea lui Iisus. D-voastră vedeți cât sunt de simple, limpezi și potrivite pentru toți. Însă la temelia lor stă o cerință atât de grea pentru omul contemporan - să ai o credință sinceră, în faptul că stai în fața lui Dumnezeu, Care este pretutindeni și cunoaște totul și Care îți vede inima. Acest lucru e greu, pentru că omul contemporan, cult, s-a obișnuit să viețuiască în domeniul noțiunilor abstracte științifice, filosofice, teologice ș.a.m.d. - sau în domeniul lucrurilor materiale și intereselor lumești. El s-a dezvățat a-L simți pe Dumnezeu cel nevăzut cu inima, ca pe o Ființă vie și apropiată. Pe când anume acest lucru se și cere, ca o condiție necesară pentru orice rugăciune și cu atât mai mult pentru rugăciunea lui Iisus. Să-L simți pe Dumnezeu ca pe o ființă vie, reală, căreia te poți adresa cu rugăciunile și nevoile tale - aceasta înseamnă să simți în inima ta acel foc mic al unei credințe vii, despre care așa de des vorbește Episcopul Teofan. În aceasta se cuprinde învierea, învierea inimii noastre, care a înghețat în noțiunile formale ale rațiunii. Numai atunci când inima va simți în sine credința vie într-un Dumnezeu viu, din ea poate să se reverse o rugăciune sinceră, fierbinte. Și atunci, chiar această credință și este rugăciune. Cuvintele în care îmbrăcăm noi rugăciunea noastră launtrică sunt numai forma de dinafară a unei adevărate rugăciuni din inimă. Și miezul rugăciunii se cuprinde nu în cuvinte, ci în acel simțământ de rugăciune, în acel simțământ de credință, care dictează aceste cuvinte și prin care e vie inima voastră. Anume acolo, în adâncul inimii, se săvârșește rugăciunea noastră cea adevărată. Dacă acest lucru este în om, atunci el va găsi și dorință și răbdare și stăruință de a lucra neîncetat rugăciunea lui Iisus. Spre această lucrare îl vor îndemna focul de rugăciune și credința inimii lui. Însă pe de altă parte, nu putem să nu recunoaștem, că însăși osteneala rugăciunii, săvârșită întru nădejdea învierii inimii noastre, care a ajuns nepăsătoare față de Dumnezeu, săvârșită insistent și fără întrerupere, aduce la urma

urmelor roadă bună, apropiind harul lui Dumnezeu de inimă și aprinzând în ea focul credinței și al unei adevărate rugăciuni fierbinți. Toate povețele Episcopului Teofan pot fi exprimate pe scurt așa: “Adună-ți luarea aminte, stai cu luarea aminte în inimă și ține minte (și aceasta e cel mai de seamă lucru) că stai în fața lui Dumnezeu, Celui ce este pretutindenea și este atotputernic și cu frică de Dumnezeu, înalță rugăciunea lui Iisus din adâncul inimii. Lucrând astfel, așteaptă cu răbdare și cu smerenie, întru zdrobirea inimii, cu un simțământ de pocăință, când va veni și se va atinge de inima ta harul lui Dumnezeu și va trezi în ea rugăciunea neîncetată cea de sine mișcătoare, care murmură neîncetat ca un pârâiaș și care va fi pentru tine ca un paznic, ce străjuiește inima ta de orice necurăție și primejdie. Dar fiindcă, după cuvântul lui Dumnezeu, din inimă ies izvoarele vieții, apoi și toată viața ta, pe măsură ce este hotărâtă de inimă, va deveni curată și luminoasă”.

Preotul. Ca o completare la cele ce mi-ați spus, aș vrea să adaug; că împuținarea credinței celei vii din inimă în Dumnezeu, la oamenii contemporani vine încă și de la faptul, că oamenii contemporani s-au dezvățat cu totul să-L mai întrezărească pe Dumnezeu în lume, în acțiunile providenței Lui și prin aceasta au pierdut orice sprijin vital de sub picioarele lor. Lumea li se pare lor ca o existență oarecare întâmplătoare, haotică, fără scop, parcă n-ar fi cârmuită de nimeni, parcă n-ar avea nici un centru de îndrumare, ca un pustiu oarecare fără de margini, în care nu se știe de ce și pentru ce se învârtesc miliarde (zeci de mii) de lumi, ca niște firicele de nisip în pustiu Africa. La fel, ei nu văd nici un sens rațional sau plan și nici un scop în existența neamului omenesc și în istoria lui. Acele căi ale lui Dumnezeu în istoria omenirii, pe care ni le descoperă Biblia - pregătirea omenirii după căderea în păcat pentru venirea Mântuitorului lumii, opera răscumpărătoare a Fiului lui Dumnezeu, existența Bisericii lui Dumnezeu în omenire ca o deținătoare harică a învățaturii creștine și a vieții creștine, viitoarea înviere cea de obște a morților și Judecata obștească - pe toate acestea, cu desăvârșire, le scapă luarea aminte și conștiința oamenilor contemporani, lăsând în ei un vid plin de dezaprobare și fără de nici o ieșire. De aici, pierde încrederea liniștită

într-un sens ai vieții și pe cea lăuntrică din inimă. De aici se naște simțământul unei singurătăți permanente, unei stări de orfan și chiar al unei nostalgii (al unui dor). N-ai de cine să te lipești, n-ai la cine să cauți ajutor, îmbărbătare, întărire, apărare, toate acelea de care are nevoie fiecare om, lucruri pe care le poate atinge numai o inimă care crede. O astfel de stare a oamenilor contemporani, care s-au rătăcit și s-au zăpăcit în pustiul lumii acesteia, la urma urmelor, devine într-adevăr îngrozitoare și de nesuferit.

Monahul. E absolut adevărat. Însă ceea ce spuneți Dv. este numai o dezvoltare și o lămurire a celor spuse de mine. A-L vedea pe Dumnezeu după lucrările Proniei Sale în lume și în istoria omenirii aceasta înseamnă să simți existența unui Dumnezeu viu și să-L cunoști nu din manualele de religie și nu din teologia abstractă școlară, ca un adevăr oarecare teoretic, fără de viață, ci printr-o încercare nemijlocită și prin priceperea din realitatea ce ne înconjoară. Rugăciunea lui Iisus, când e întrebuințată drept, ne ajută să ajungem la acest lucru.

Preotul. Eu vreau să vă cer lămurire încă pentru o întrebare ce mi s-a ivit. Oare toți cei ce au deprins rugăciunea lui Iisus trec, sau trebuie să treacă această cale a deprinderii acestei rugăciuni, pe care o arată Episcopul Teofan? Sau mai sunt cu puțință și alte căi? Mie mi s-a întâmplat să citesc în: *“Mărturisirile sincere ale unui pelerin”*, cum a deprins el rugăciunea lui Iisus de la povățuitorul său, într-un mic număr de zile, rostind-o zilnic de la trei până la douăsprezece mii de ori pe zi. Despre un alt mijloc al deprinderii rugăciunii lui Iisus, iarăși original, am citit în cartea *“În munții Caucazului”*. Acolo, un pustnic povestește despre sine că, viețuind încă în mănăstire și trecând ascultările mănăstirești obișnuite, el timp de cincisprezece ani s-a îndeletnicit numai cu rostirea rugăciunii lui Iisus grăite. În timpul acestei îndeletniciri, el nu da deloc atenție minții și inimii. După cincisprezece ani, rugăciunea grăită, singură de la sine a trecut la cea a minții, adică mintea a început să se țină în cuvintele rugăciunii. Fiind până atunci risipită și revărsată asupra obiectelor și lucrărilor lumii acesteia, ea se adună în sine și ținându-se în cuvintele rugăciunii, petrece în ea ca și la sine acasă, străină de orice gânduri care îndeobște atât de chinuitor tiranizează sufletul oricărui om care nu e înnoit de acest har al rugăciunii.

Neavând în sine punct de reazim - pe Hristos - mintea noastră e învăluită și tulburată de fel de fel de mișcări ale gândurilor. Așa povestește pustnicul. Iar după aceasta, s-a descoperit în el și rugăciunea inimii (spre părere de rău nu se știe cât de degrabă), ființa (miezul) căreia, după cuvintele lui, este “cea mai strânsă unire a inimii noastre, nu, mai bine zis, amestecare (contopire) a întregii noastre ființe duhovnicești cu Domnul Iisus Hristos”. Atunci, zice el, se descopere puterea lucrătoare a rugăciunii lui Iisus, adică puterea ei lăuntrică și simțirea ei în inima noastră, care se cuprinde în faptul că ea devine în om un principiu activ, ocupă o situație dominantă și precumpănitoare, supunându-și ca și un împărat toate celelalte înclinări și stări ale inimii.

Din toate exemplele acestea, eu văd că mijloacele de deprindere a rugăciunii lui Iisus, la feluriți nevoitori, sunt felurite. Se prea poate, că în afară de cazurile citate de mine, un om cunoscător poate să ne povestească încă și multe alte încercări. Cum să facem? Să socotim toate aceste mijloace de aceeași valoare? Sau pe unele mult mai drepte, iar pe altele mai puțin? Eu aș vrea să capăt de la D-voastră lămurirea acestei chestiuni.

Monahul. Eu, deja, nu odată v-am arătat că lucrarea rugăciunii lui Iisus, este “știința științelor și meșteșugul dintre meșteșuguri”; având aceeași rânduială de temelie neschimbată, acest meșteșug în cazuri răzlețe speciale, nu poate să nu se acomodeze cu particularitățile unuia sau altui lucrător al rugăciunii, în legătură cu legăturile lui personale, cu măsurile vârstei lui duhovnicești și cu condițiile lui de viață. De aceea este neapărată trebuință, în timpul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus, să ai un povățuitor încercat care, în sfaturile și povețele sale, ar fi în stare să se adapteze la însușirile individuale ale ucenicului său. Episcopul Teofan ne arată numai calea sigură, comună pentru lucrarea rugăciunii lui Iisus; și el, firește nu poate intra în cercetarea cazurilor separate, individuale, din care pricină el și arată mereu, că e nevoie să ai un povățuitor pentru o îndrumare de mai de aproape în această lucrare și pentru dezlegarea greutăților ce se ivesc. Toate acestea nu micșorează deloc valoarea, dreptatea îndrumărilor Prea Sfințitului însuși, ci explică de ce sunt posibile tot felul de osebiri individuale, în lucrarea rugăciunii

lui Iisus. V-ați lămurit acum?

Preotul. Da, mulțumesc; D-voastră mi-ați lămurit pe deplin nedumerirea mea.

Monahul. Acum să mergem mai departe. De la Episcopul Teofan să trecem la Episcopul Ignatie (Breanceaninov), care foarte mult a scris despre rugăciunea lui Iisus. Ideile lui, într-un mod original, subliniază și completează poveștile Episcopului Teofan, pe lângă că la Episcopul Ignatie exprimarea sistematică a învățăturii despre rugăciunea lui Iisus predomină asupra îndrumării practice.

Cele mai de seamă opere ale Episcopului Ignatie, despre rugăciunea lui Iisus, sunt următoarele: în vol. 1 al operelor articolul *“Despre rugăciunea lui Iisus, convorbirea unui stareț cu ucenicul”*; în al II-lea volum - *“Cuvintele”*: despre rugăciunea grăită și glăsuită; despre rugăciunea cea din minte, din inimă și cea sufletească; despre rugăciunea lui Iisus și altele; în vol. V: *Despre rugăciunea lui Iisus*, despre îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus; despre rugăciunea lui Iisus cea grăită din minte și din inimă și altele. Să încercăm, cu ajutorul lui Dumnezeu, să scoatem din toate aceste scrieri ale lui, cele mai cu miez. Pe lângă aceasta, să ținem seama că, în scrierile sale Episcopul Ignatie are în vedere, mai cu seamă pe monahi, deși acest lucru nu le face pe ele de neaplicat și de către mireni, care pricep însemnătatea rugăciunii lui Iisus și doresc să se îndeletnicească cu ea.

“Ferirea minții, paza minții, trezvia, luarea aminte, lucrarea minții, rugăciunea minții - toate acestea, scrie Episcopul Ignatie, sunt felurile denumiri ale uneia și aceleiași nevoițe a sufletului, în felurile ei transformări. Această nevoiță sufletească sau duhovnicească, părinții o definesc astfel: “Luarea aminte este liniștirea neîncetată din inimă, care mereu și necurmat cheamă pe Hristos Iisus, Fiul lui Dumnezeu și Dumnezeu, care respiră prin El, care se luptă împreună cu El împotriva vrăjmașilor cu bărbăție, care i se mărturisește lui Unuia Celui ce are putere a ierta păcatele”. (Isichie Ierusalimleanul). Mai simplu spus - lucrarea lăuntrică, lucrarea minții, trezvie, pază și ferire a minții, luare aminte se numește unul și același lucru: îndeletnicirea evlavioasă cu rugăciunea lui Iisus. Fericitul Nichifor Athonitul a asemănat aceste denumiri cu o felie de pâine tăiată, care poate fi numită și bucată și

hrincă și sfărâmatură (*Opere*, vol. 1, pag. 205).

Despre această lucrare a minții ne învață Sfinta Scriptură a Vechiului și Noului Testament, ca despre cel mai de seamă lucru al vieții duhovnicești. *“Cu toată paza, păzește inima ta, căci din aceasta sunt izvoarele vieții”*. (Pilde, 4, 23). *“Ia aminte la tine însuși, ca să nu fie în inima ta vreun cuvânt ascuns al fărădelegii”*. (Deuter. 15, 9). În Noul Testament, Domnul învață: *“Curățește mai întâi cele din lăuntru ale paharului și ale blidului, ca să fie cele de dinafară ale lor curate”*. (Mat, 23, 26). Părinții zic: Sfântul Varsanufie cel Mare - *“dacă lucrarea lăuntrică cu Dumnezeu, adică cea adumbrită de harul cel dumnezeiesc, nu va ajuta omului, apoi în zadar se nevoiește el cu cele de dinafară, adică cu nevointa trupească”*; și Sfântul Isichie zice: *E cu neputință să-ți cureți inima și să izgonești din ea duhurile cele vrăjmașe, fără chemarea deasă a lui Iisus Hristos”*. (*Ibidem*, pag. 206).

Domnul Iisus Hristos ne arată neapărata trebuință a unei rugăciuni neîncetate și stăruitoare: *“Cereți și vi se va da, căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide”* (Mat. 7, 7). Dumnezeu oare nu va face izbândirea aleșilor săi, care strigă către Dânsul zi și noapte? Zic vouă, că va face izbândirea lor în curând. (Luca 18, 7 - 8). Și Apostolul, repetând învățătura Domnului zice: *neîncetat vă rugați* (1, Tes. 5, 17).

Această neîncetată aducere aminte lăuntrică de rugăciune, despre Domnul Iisus Hristos în afară, se exprimă prin cuvintele rugăciunii lui Iisus.

“Rugăciunea lui Iisus, rostește astfel: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul; la început ea se rostea fără adăugarea cuvântului păcătosul; cuvântul acesta s-a adăugat la celelalte cuvinte ale rugăciunii ulterior. Acest cuvânt care cuprinde în sine conștiința și mărturisirea căderii, observă Cuviosul Nil Sorschy, ni se potrivește, e bine primit de Dumnezeu, Care ne-a poruncit să înălțăm rugăciunile din conștiința și mărturisirea păcătoșeniei noastre. Pentru cei începători, pogorându-se la neputința lor, Părinții îngăduie ca rugăciunea să fie împărțită în două jumătăți, uneori să zică: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine păcătosul”, iar alteori: “Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Însă acest lucru este numai o îngăduință și un pogorământ și deloc nu e poruncă sau

așezământ, care trebuie îndeplinit neapărat. E mult mai bine să faci rugăciunea mereu în același chip, întreagă, fără să mai împovărezi și să distragi mintea, prin schimbare și prin grija despre schimbări”. (Vol. II, pag. 234).

“Rugăciunea lui Iisus se împarte în două feluri: grăită și făcută în minte. Nevoitorul trece de la rugăciunea cea grăită spre cea a minții, singur de la sine, cu condiția: când rugăciunea grăită, e făcută cu luare aminte. Mai întâi trebuie deprinsă rugăciunea lui Iisus cea grăită. Cele mai de seamă osebiri ale acestei rugăciuni trebuie să fie: luarea aminte, închiderea minții în cuvintele rugăciunii; să fie rostite fără nici o grăbire și cu zdrobirea duhului. Deși aceste condiții sunt necesare pentru orice rugăciune, însă mai lesne se păstrează și mai mult se cer în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus. La cântarea de psalmi, felurimea gândurilor în care e îmbrăcată rugăciunea fără voie atrage luarea aminte la sine și-i procură o distracție oarecare. Însă în timpul rugăciunii lui Iisus mintea se concentrează numai asupra unui singur gând despre miluirea celui păcătos de către Iisus. E o lucrare, care pe dinafară, pare că e cea mai uscată, însă în realitate e din cele cu mai multe roduri”. (Vol. V, pag. 107).

“Nimeni din cei ce doresc să sporească în rugăciune să nu îndrăznească să gândească cu ușurință și să judece despre rugăciunea rostită cu gura și cu glasul, cu toată atenția minții, ca despre o lucrare de mică însemnătate, care n-ar merita nici un respect. Dacă Sfinții Părinți vorbesc despre o nerodire a rugăciunii grăite și glăsuite, care nu e însoțită de o luare aminte, apoi de aici trebuie să tragem concluzia că ei respingeau sau disprețuiau și însăși rugăciunea cea grăită. Nu! Ei cer numai ca ea să fie însoțită de luarea aminte. Rugăciunea grăită și glăsuită, cea cu luare aminte, este totodată și rugăciunea minții. Să ne deprindem întâi să ne rugăm cu luare aminte cu rugăciunea cea grăită și glăsuită și atunci ușor ne vom deprinde a ne ruga și numai cu mintea în liniștea camării dinlăuntru”. (Vol. 2, pag. 183).

“Vrednicia rugăciunii se cuprinde numai în calitate, dar nu și în cantitate; cantitatea e de laudă numai atunci când ea duce la calitate când cel care se roagă, se roagă stăruitor”. (Vol. 2, pag. 163).

“Calitatea unei adevărate rugăciuni petrece în luare aminte, iar

inima consimte minții”. (*Ibidem*).

“Deși cineva s-ar afla la înălțimea virtuților, însă dacă el nu se roagă ca un păcătos, rugăciunea lui e respinsă de Dumnezeu”. (Isaac Sirul). “Deși noi ne-am îndeletnici cu nevoirile cele mai înalte, a zis Sfântul Ioan Scărarul, ele nu sunt adevărate și rămân fără de rod, dacă pe lângă ele nu avem și simțământul dureros al pocăinței”. (Vol. 2, pag. 162).

“Simțământul de pocăință îl păzește pe omul cel care se roagă de toate uneltirile diavolului; diavolul fuge de la nevoitorii plini de mirosul cel bun al smereniei, care se naște în inima celor care se căiesc”. (Grigorie Sinaitul).

“Adă Domnului, în rugăciunile tale, gunguritul unui prunc, gândul simplu de prunc, nu vorbărie frumoasă, nu pricepere. Dacă nu vă veți întoarce - din complexitatea și duplicitatea voastră și nu veți fi ca pruncii, a zis Domnul, nu veți intra în Împărăția cerurilor”. (Vol. 2, pag. 163).

“Pentru cei începători sunt mai de folos rugăciunile scurte și dese, decât cele lungi, depărtate una de alta, printr-un interval lung de timp”. (Vol. 2, pag. 167).

“Ca să ajungi într-o stare de rugăciune neîncetată, trebuie să te deprinzi cu rugăciunea deasă, la vremea sa, singură de la sine va trece într-o rugăciune neîncetată”. Episcopul Ignatie statornicește următoarea rânduială, pentru deprinderea casnică a rugăciunii lui Iisus.

“De la început hotărăște-te să rostești o sută de rugăciuni de ale lui Iisus cu luare aminte și fără de grăbire. Mai târziu, dacă vei vedea că poți spune mai multe; mai adaugă altă sută. Cu timpul, după nevoie poți să mai înmulțești numărul rugăciunilor spuse. Pentru a rosti fără de grăbire și cu luare aminte o sută de rugăciuni, se cere timp cam treizeci de minute sau aproape o jumătate de oră; unii dintre nevoitori au nevoie de mai mult timp. Nu rosti rugăciunile cu grăbire una îndată după alta; fă după fiecare rugăciune o mică pauză și prin aceasta ajută mintea ca să se adune. O rostire fără de oprire a rugăciunilor risipește mintea. Respirația fă-o cu băgare de seamă: respiră liniștit și încet; acest mijloc păzește de risipire. Isprăvind pravila cu rugăciunea lui Iisus, nu te lăsa târât în gânduri și năluciri deșarte; ademenitoare și

înșelătoare, ci petrece-ți timpul, până când vei adormi, în direcția căpătătă în nevoința de rugăciune. Când te cuprinde somnul, repetă rugăciunea, adormi cu ea. Deprinde-te astfel ca, sculându-te din somn, cel dintâi cuvânt și cea dintâi faptă să fie rugăciunea lui Iisus. În timpul slujbelor bisericești, e de folos să te îndeletnicești cu rugăciunea lui Iisus, ea oprind mintea de la risipire, o ajută să ia aminte la cântarea și citirea din biserică. Stăruiește-te să deprinzi rugăciunea lui Iisus într-atât, încât ea să devină rugăciunea ta cea neîncetată, pentru care lucru ea e foarte potrivită, din pricina scurtimii ei și pentru care nu sunt potrivite rugăciunile lungi”. (Vol. 5, pag. 110 -111).

Ca și toți povățuitorii rugăciunii lui Iisus, Episcopul Ignatie vede în ea unul din cele mai de seamă mijloace ale mântuirii noastre, a sădirii unei pomeniri vii de rugăciune a Domnului nostru Iisus Hristos în inima noastră, a curățirii și sfințirii inimii, ca un templu al lui Dumnezeu și altar al unei rugăciuni, ce se aduce neîncetat în ea, care ne ferește pe noi de orice necurăție și care întărește în sufletul nostru pacea, bucuria și puterea duhovnicească. Și spre întărirea celor spuse, citează mărturia întregii Biserici, care recomandă îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, tuturor creștinilor nu numai monahilor ci și mirenilor. “Cercetează întreaga Sfânta Scriptură: vei vedea că în ea, pretutindeni, e preamărit și proslăvit numele Domnului, e preaînălțată puterea lui cea mântuitoare pentru oameni. Cercetează scrierile Părinților: vei vedea că ei toți, fără de excepție, sfătuiesc și poruncesc îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, o numesc armă mai tare decât care nu este nimic nici în cer, nici pe pământ (Scărarul); o numesc moștenire de Dumnezeu dată, neluată, una din cele mai de pe urmă și mai înaltă dintre poruncile Dumnezeu-Omului, mângâiere plină de dragoste și preadulce, arvună sigură (Calist și Ignatie). În sfârșit, întoarce-te către legislația Bisericii Ortodoxe Răsăritene: vei vedea că ea pentru toți fiii săi cei neștiutori de carte, monahi și mireni, a rânduit să înlocuiască psalmii și rugăciunile de la pravila din chilie, cu rugăciunea lui Iisus”. (Vol. 1, pag. 218).

La indiciul că de la îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, totdeauna sau aproape totdeauna, urmează înșelare, Episcopul Ignatie răspunde: “În însușirea unui astfel de gând și în oprirea de a se îndeletnici cu

rugăciunea lui Iisus, se cuprinde o hulă grozavă împotriva lui Dumnezeu, o înșelare vrednică de compătimire. Domnul nostru Iisus Hristos este unicul izvor al mântuirii noastre; numele lui omenesc a împrumutat de la Dumnezeirea Lui o putere nemărginită, întru tot sfântă, de a ne mântui; deci cum această putere care lucrează spre mântuire se poate transforma și lucra spre pierzare? Acest lucru e absurd. E un absurd plin de amărăciune, hulitor de Dumnezeu, pierzător de suflete. Celor ce opresc a se îndeletnici cu rugăciunea lui Iisus, li se poate răspunde prin cuvintele Apostolilor Petru și Ioan, la o astfel de oprire făcută de Sinedrionul iudaic: judecați, oare e drept înaintea lui Dumnezeu să vă ascultăm pe voi mai mult decât pe Dumnezeu?” (Vol. I, pag. 215).

La observația că și Sf. Părinți feresc de înșelare pe cei ce se îndeletnicesc cu rugăciunea lui Iisus, Episcopul Ignatie zice: “Da, ne feresc. Ei feresc de înșelare și pe cei ce se află sub ascultare și pe cei ce se liniștesc, și pe cei ce postesc - ca să spunem printr-un cuvânt, pe oricine care se îndeletnicește cu orice fel de virtute. Mi s-a întâmplat să văd bătrâni care se îndeletniceau numai cu nevoința trupului și care din această pricină, au ajuns la cea mai mare părere de sine, la cea mai mare înșelare de sine. Patimile lor sufletești, mânia, trufia, viclenia, nesupunerea, au căpătat o dezvoltare neobișnuită; prevenirile Părinților sunt înteinuate! Trebuie să fim cu foarte mare băgare de seamă, ca să ne păzim de amăgire de sine și de înșelare. În timpurile noastre, când cu desăvârșire s-au împrumutat povătuitorii insufiați de Dumnezeu, trebuie pază deosebită și o anumită veghe asupra noastră înșine. Viețuiți cu frică, ne îndeamnă Apostolul. În îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, este începutul său, continuitatea sa și sfârșitul său cel fără de margini. Îndeletnicirea trebuie luată de la început, iar nu dela mijloc și nici de la sfârșit. În chinoviile lui Pahomie cel Mare, care au dat pe cei mai ridicați lucrători ai rugăciunii minții, pe fiecare nou începător îl supuneau la nevoințe trupesti sub îndrumarea unui bătrân timp de trei ani. Prin ostenele trupului, prin povețele dese ale bătrânului, prin mărturisirea activității de dinafară și dinlăuntru de fiecare zi, prin tăierea vocii, se înfrâneau patimile cu tărie și repede, se procura minții și inimii o însemnată curăție. Pe lângă îndeletnicirea cu ostenele, celui începător

i se da și o lucrare de rugăciune potrivită cu întocmirea lui. După trei ani de zile se cerea de le cei începători să știe pe de rost toată Evanghelia și Psaltirea, iar de la cei mai capabili și întreaga Sfânta Scriptură, fapt care în chip neobișnuit dezvoltă rugăciunea grăită cea cu luare aminte. Și numai după aceasta începea învățătura cea de taină despre rugăciunea minții, care era lămurită din belșug și de Noul și de Vechiul Testament. Astfel cei care se nevoiau erau introduși într-o înțelegere dreaptă a rugăciunii minții și într-o îndeletnicire cu ea fără de greșeli. De la trăinicia acestei temelii și de la dreapta îndeletnicire cu ea, le veneau celor minunați sporirea”. (Vol. 1, pag. 225).

O anumită pază în îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus e necesară mai ales oamenilor, care petrec în mediul lumesc, în tumultul vieții. Lămurind aceasta, Episcopul Ignatie aduce mărturia lui Paisie Velicicovschi care, în scrisoarea către Starețul Teodosie, zice că nu toate scrierile Părinților despre rugăciune, potrivite pentru monahi, sunt potrivite și pentru mireni. “Cărțile părinților, mai ales acelea din cele care ne învață la o adevărată ascultare, trezvirea minții și liniștire, luarea aminte și rugăciunea minții, adică aceea care se face cu mintea în inimă, se potrivesc numai cinului monahal, dar nu celorlalți creștini ortodocși îndeobște. De Dumnezeu purtătorii părinți, expunând învățătura despre această rugăciune, afirmă că începutul ei și temelia cea neclintită este ascultarea cea adevărată, din care se naște adevărata smerenie, iar smerenia păzește pe cel ce se nevoiește în rugăciune de toate înșelările care le vin celor cu rânduiala de la sine. O adevărată ascultare monahală și o tăiere desăvârșită întru toate a voii și priceperii sale nu poate fi deloc agonisită de oameni lumeni. Cum e cu putință ca oamenii lumeni, fără de ascultare, cu rânduială de la sine căreia îi urmează înșelarea, să fie îndemnați spre un astfel de lucru înfricoșat și îngrozitor, adică spre o astfel de rugăciune, fără de nici o povățuire? Cum să scape de înșelările cele de multe feluri și multe chipuri care vin asupra acestei rugăciuni și asupra lucrătorilor ei, cu o viclenie peste măsură? Atât de înfricoșat este acest lucru, adică rugăciunea nu cea simplă a minții (din minte), ci cea lucrată meșteșugit cu mintea în inimă, că și adevărații ascultători (cei ce se află sub ascultare) nu numai care și-au tăiat, ci cu desăvârșire și-au omorât voia și judecata lor în

fața părinților lor, povățuitori adevărați și prea iscusiți în lucrarea acestei rugăciuni, totdeauna se află în frică și cutremur, temându-se și tremurând ca să nu sufere vreo înșelare oarecare în această rugăciune, deși Dumnezeu îi păzește mereu, pentru smerenia lor cea adevărată, pe care au câștigat-o ei prin harul lui Dumnezeu prin mijlocirea ascultării lor celei adevărate. Cu atât mai mult pentru oamenii lumeni, care viețuiesc fără de ascultare, dacă ei vor fi îndemnați la rugăciune numai din citirea cărților, e primejdie să cadă în vreo înșelare oarecare, din cele ce li se întâmplă celor ce încep nevointa acestei rugăciuni cu rânduială de la sine. Această rugăciune este numită de către sfinți, meșteșugul meșteșugurilor (arta artelor): deci cine o poate deprinde fără meșter, adică fără un povățuitor iscusit?” (Vol. 2, pag. 260).

Despre faptul că rugăciunea lucrată meșteșugit în inimă, adică cu ajutorul mijloacelor lucrate de Părinți, cere un povățuitor și fără de el poate duce la înșelare, scrie și Episcopul Teofan, lucru despre care am vorbit deja tot în convorbirea aceasta: “Acel fel de rugăciune, care e rânduit în *Filocalie*, trebuie lucrat cu un povățuitor, care cunoaște această lucrare și sub ochii lui. Iar cine se apucă singur de această lucrare numai după o simplă descriere a ei, acela nu va scăpa de înșelare. Acolo e descrisă numai forma lucrării de dinafară, iar cele ce se adaugă de povățuitor pe lângă aceasta pentru împlinirea lăuntrică, acelea nu se văd. Cel ce săvârșește o astfel de lucrare fără de un povățuitor, care să fie de față, firește că rămâne numai cu lucrarea de dinafară, îndeplinește cu rigoare toate cele poruncite pentru poziția trupului, respirația și privirea în inimă. Fiindcă astfel de mijloace, firește pot duce la un grad oarecare de concentrare a atenției și căldurii, apoi el neavând pe lângă sine un povățuitor sigur, care i-ar fi spus lui care e prețul schimbării ce se produce în el, - ajunge la gândul că acest lucru și este ceea ce caută el - adică, că l-ar umbri harul, care nici nu este și începe să se creadă că are har, fără să-l aibă. Aceasta și este înșelarea, care pe urmă va schimonosi tot cursul vieții lui duhovnicești de mai departe. Iată de ce vedem acum la stareți că ei nu sfătuiesc deloc să se apuce cineva de aceste mijloace din pricina primejdiei lor. Ele singure de la sine nu pot da nimic haric, căci harul nu e legat de nimic din cele de dinafară, ci se coboară numai spre întocmirea lăuntrică. Întocmirea

cuvenită dinlăuntru și fără de ele va atrage lucrarea harului. Această întocmire este ca în timpul rugăciunii lui Iisus să umbli în prezența lui Dumnezeu, să încălzești simțămintele de evlavie și frica de Dumnezeu și să nu-ți îngădui nici un pogorământ față de tine; totdeauna și în toate să ascuți de conștiința ta și să o păzești neîntinată și în pace și toată viața ta și cea lăuntrică și cea dinafară s-o lași în mâinile lui Dumnezeu. Din aceste stihii duhovnicești, harul lui Dumnezeu venind la vremea sa și unindu-se laolaltă aprinde focul cel duhovnicesc din inimă; care e și dovada prezenței harului în inimă. Pe această cale, e greu să cazi în părere de sine. Însă și aci e mai bine cu un povățuitor de față, care ți-ar vedea fața și ți-ar asculta glasul. Căci aceste două (fața și glasul) descopăr ceea ce este înlăuntru”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 378).

“Toate cele expuse mai sus se aduc aici nu pentru ca mirenii să fie îndepărtați de la lucrarea rugăciunii lui Iisus, ci pentru ca să li se arate lor rânduiala cea dreaptă a acestei lucrări.

Episcopul Ignatie, ca și Episcopul Teofan și alți povățuitori ai rugăciunii lui Iisus, subliniază cele două trepte dintâi ale rugăciunii lui Iisus, care fiind lucrate într-o riguroasă continuitate, mai ales cea dintâi dintre ele, sunt potrivite nu numai monahilor ci și mirenilor. Pe cea dintâi dintre aceste trepte, predomină eforturile proprii, ostenele și nevoințele celui ce lucrează rugăciunea, cu ajutorul harului lui Dumnezeu. Iar pe a doua treaptă precumpănește lucrarea harului lui Dumnezeu și rugăciunea ajunge de sine lucrătoare în inimă.

Episcopul Ignatie scrie despre acest lucru astfel: “Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus are două din cele mai mari sub împărțiri sau perioade, care se termină cu rugăciunea cea curată, ce este încununată de nepătimire sau de desăvârșirea creștină în acei nevoitori cărora Dumnezeu a binevoit să le-o dea. În perioada cea dintâi, cel care se roagă e lăsat să se roage numai cu puterile lui proprii; harul lui Dumnezeu fără de îndoială că îl ajută pe cel care se roagă, însă el nu-și descoperă prezența sa. În acest timp, patimile ascunse în inimă se pun în mișcare și-l suie pe lucrătorul rugăciunii la nevoința muceniciei, unde înfrângerile și biruințele, neîncetat se înlocuiesc una pe alta, unde voința liberă a omului și slăbiciunea lui se arată cu toată

limpezimea. În a doua perioadă, harul lui Dumnezeu își arată simțit prezența și lucrarea sa, unind mintea cu inima, dând posibilitatea de a face rugăciunea fără de risipire, sau ceea ce este tot una, fără răspândire, cu un plâns și o căldură din inimă; în acest timp gândurile cele păcătoase își pierd puterea lor cea cu silnicie, asupra minții. Ca să se ajungă la această stare a doua, e neapărat nevoie să se treacă prin cea dintâi, e neapărat nevoie să se arate și să se dovedească temeinicia voinții și să se aducă rod într-o răbdare”. (Vol 1, pag. 269).

A doua rugăciune vine de la cea dintâi. Atenția minții, din timpul rugăciunii atrage inima spre învoire (consimțire); când se întărește atenția, învoirea inimii se transformă într-o unire a inimii cu mintea; în sfârșit, în timpul atenției, care s-a unit cu rugăciunea, mintea se coboară în inimă pentru cea mai adâncă slujire sfințită (Liturghisire) a rugăciunii”. (Vol. 2, pag. 263).

Cu cea mai mare asprime Episcopul Ignatie oprește pe începători să tindă din capul lor, ca să ajungă la a doua treaptă. “Toate acestea se fac sub îndrumarea harului lui Dumnezeu, după bunăvoința și economia Lui. Năzuința spre cea de a doua, înainte de a agonisi pe cea dintâi, nu numai că e fără de nici un folos ci poate fi și o pricină de cea mai mare vătămare”. (Vol. 2, pag. 264):

“Încetul cu încetul, se zidește curăția inimii, curăției treptat și duhovnicește i se arată Dumnezeu. Treptat! Pentru că și patimile se micșorează și virtuțile cresc nu deodată: și pentru una și pentru alta se cere un timp însemnat”. (Vol. 2, pag. 272).

“Arătând caracterul dublu al rugăciunii lui Iisus, Episcopul Ignatie trece la expunerea învățăturii Sfinților Părinți, modul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus și despre faptul care fel de rugăciune a minții și a inimii se potrivește tuturor creștinilor fără de excepție și monahilor celor începători și care fel de rugăciune e potrivită celor desăvârșiți. “În afară de orice îndoială scrie el, locul cel dintâi dintre toate mijloacele trebuie dat mijlocului recomandat de Sfântul Ioan Scărarul, care în mod deosebit, e lesnicios pe de-a întregul fără primejdie, trebuincios, chiar necesar pentru eficacitatea rugăciunii și e potrivit tuturor creștinilor celor ce viețuiesc cu bună cinștire și caută mântuirea și mireni și monahi. Marele povățuitor al monahilor de două ori vorbește despre

acest mijloc în *Scara* sa, care ridică de la pământ la cer, în cuvântul despre ascultare și în cuvântul despre rugăciune. Deja faptul că el își dă în vileag mijlocul său în expunerea învățaturii despre ascultarea monahilor celor din chinovii (din viața de obște) ne arată limpede că acest mijloc e hotărât și pentru monahii cei începători. Înfățișarea acestui mijloc se repetă și separat în extinsa învățătură despre rugăciune, după povățuirea celor ce se liniștesc, prin urmare se repetă și pentru monahii cei înaintați; acest lucru arată cu limpezime, că mijlocul e bun și pentru cei ce se liniștesc și pentru monahii înaintați. Repetăm, cel mai mare merit al acestui mijloc se cuprinde în faptul că el, cu toată eficacitatea sa, e cu desăvârșire fără de primejdie. În cuvântul despre rugăciune, lămurind felul de rugăciune, Sfântul Ioan Scărarul zice: “Nevoiește-te să întorci, mai precis să închizi gândul în cuvintele rugăciunii. Dacă el (gândul) din pricina prunciei va slăbi și se va abate, iarăși închide-l. Minteia are însușirea să fie nestatornică. O poate statornici numai Acela, Care statornicește toate. Dacă vei agonisi această lucrare și te vei ținea mereu de ea, apoi va veni Cel ce hotărăște marginile mării tale din tine și-i va zice ei, în timpul rugăciunii tale: până aici vei merge și nu vei trece (Iov. 35,11). Este cu neputință să legi duhul, însă unde este de față Ziditorul acestui duh acolo toate i se supun Lui”. (*Cuv.* 28; cap. 17). Astfel, o continuă întoarcere a atenției minții la cuvintele rugăciunii este o condiție necesară pentru a deprinde rugăciunea. “Începutul rugăciunii este când cugetele sunt izgonite de rugăciune chiar de la începutul lor. Mijlocul, când mintea petrece numai în cuvinte, rostite cu glas sau cu mintea; sfârșitul răpirea minții către Dumnezeu”. (*Ibidem*, Cap.19). În cuvântul despre ascultare, Sfântul Ioan zice: “Luptă-te neîncetat cu gândul, întorcându-l spre tine înapoi, când zboară; Dumnezeu nu cere de la cei de sub ascultare rugăciune neîncetată. Nu te întrista, fiind furat, ci îndrăznește mereu, întorcându-ți mintea în tine însuși”. (*Cuv.* 4, cap. 93). În aceste cuvinte ne este dat mijlocul de a ne ruga cu luare aminte, de a ne ruga și cu glas și numai cu mintea. În rugăciunea cea cu luare aminte, nu poate să nu ia parte și inima, după cum a zis Cuviosul Marcu. “Minteia care se roagă fără răspândire strămtorează inima”. (*Despre cei care socot că se vor îndrepta prin fapte*, cap. 34). Astfel, cine se va ruga după felul

înfățișat de Sfântul Ioan Scărarul, acela se poate ruga și cu gura și cu mintea și cu inima; acela, sporind în rugăciune va agonisi rugăciunea cea a minții și cea a inimii, va atrage în sine harul cel dumnezeiesc, după cum se vede din cuvintele cele citate ale marelui povățuitor de monahi. Pe lângă o astfel de îndeletnicire cu rugăciune, ce fel de înșelare mai poate fi? Numai singură alunecarea în răspândire, greșeală cu totul evidentă la cei începători inevitabilă, în stare să fie vindecată de îndată prin întoarcerea minții la cuvinte, nimicită de mila și ajutorul lui Dumnezeu la vremea sa pe lângă o nevoie continuă.

Vor întreba: oare, într-adevăr un astfel de mare părinte care a viețuit în timpul când înflorea lucrarea minții, nu vorbește nimic despre rugăciunea lucrată cu mintea în inimă? (Adică despre treapta cea mai înaltă a rugăciunii). Vorbește însă așa de acoperit, că numai cei care cunosc din încercare lucrarea rugăciunii, pot pricepe despre ce se vorbește. Astfel a făcut sfântul, fiind îndrumat de o înțelepciune duhovnicească, de care e pătrunsă întreaga lui carte. Expunând cea mai sigură și mai satisfăcătoare învățătură, care îl poate sui pe lucrător la starea harică, Scărarul s-a exprimat sub forma unei pilde și despre ceea ce se petrece după adumbrirea nevoinei de rugăciune de către har. “Una este”, zice el, “să te întorci adesea către inimă și cu totul altceva este să fii după minte (cu mintea) episcop al inimii, domnitor și arhiereu, care aduce lui Hristos jertfe cuvântătoare” (*Cuv.* 28; cap. 51). Printre monahii din Rait, pentru care a fost scrisă de fericitul Ioan “*Scara*”, înflorea rugăciunea minții sub îndrumarea unei povățuiri duhovnicești încercate. Despre acest lucru, autorul sfânt iarăși se exprimă în pildă și acoperit în cuvântul către Păstor: “mai înainte de toate, o, cinstite Părinte, ne trebuie puterea cea duhovnicească ca să ne putem slobozi de noianul gândurilor, luându-i de mână ca pe niște copii pe acei pe care i-am dorit să-i introducem în Sfânta Sfintelor, cărora ne-am hotărât să arătăm pe Hristos, Cel ce odihnește pe masa lor cea tainică și ascunsă - mai ales până când ei se află înaintea acesteia și când vedem că-i strămtorează și-i asuprește poporul, cu scopul de a le împiedica această intrare. Iar dacă pruncii sunt peste măsură de goi și de neputincioși, apoi e neapărată nevoie să-i ridicăm pe umeri și să-i suim pe umeri până când vom trece prin ușa de intrare, știu precis;

de obicei acolo e mare strâmtoare și înghesuială. De aceea a și zis cineva despre această strâmtoare; aceasta este osteneala de dinaintea mea până ce voi intra întru cele sfinte ale lui Dumnezeu (Ps. 72, 16, 17) și osteneala ține numai până la intrare” (Cap. 14). Cel ce dorește să vadă pe Domnul înlăuntrul său, se silește să-și curețe inima printr-o neîncetată aducere aminte de Dumnezeu. Țara cea de gând a celui curat cu sufletul e înlăuntrul lui. Soarele care strălucește în ea e lumina Sfintei Treimi. Aerul pe care îl respiră toți viețuitorii ei e Prea Sfântul Duh. Viața, veselia și bucuria acestei țări e Hristos, Lumina cea din Lumină, din Tatăl. Acesta este Ierusalimul și Împărăția Domnului. Această țară e norul slavei lui Dumnezeu: cei curați cu inima vor intra în ea, ca să vadă fața Stăpânului lor și ca mințile lor să fie strălucite de raza luminii Lui”. (Isaac Sirul, *Cuv.* 8). Stăruiește-te să intri în camera cea dinlăuntrul tău (inima) și vei vedea camera cea cerească. Și una și alta sunt același lucru, printr-o singură ușă intri prin amândouă. Scara spre Împărăția cea cerească e înlăuntrul tău; ea e întocmită tainic, ca să scapi de păcat și acolo vei găsi trepte pe care te vei sui până la cer”. (Isaac Sirul, *Cuv.* 2).

La fel vorbește ucenicilor săi Cuviosul Varsanufie, care a ajuns la cea mai înaltă treaptă de sporire duhovnicească. Se recomandă cea mai mare evlavie față de lucrarea sfințită a rugăciunii din inimă, prin descrierea măreață făcută de Părinți. Această evlavie și chiar prudența, cer de la noi, să ne lepădăm de efortul cel înainte de vreme, cu rânduială de sină, plin de trufie și fără de socotință de a intra în templul tainic. Și evlavia și prudența ne învață să petrecem cu o rugăciune atentă, cu o rugăciune de pocăință, lângă ușile templului. Luarea aminte și zdrobirea duhului, iată camera care e dată spre adăpost celor ce se pocăiesc. Ea este tinda templului. Să ne ascundem și să ne închidem în ea de păcat. Să se adune în această Betezdă toți cei ce șchioapătă moralmente, toți leneșii, toți cei orbi și uscați, cu un cuvânt toți cei ce bolesc de păcat, așteptând mișcarea apei, lucrarea milei și harului lui Dumnezeu. Numai singur Domnul, la vremea cunoscută Lui, dăruiește vindecare și intrare în templu, numai din bunăvoința Sa cea nepătrunsă de noi. *“Eu îi cunosc pe ce i-am ales, zice Mântuitorul. Nu voi M-ați ales pe mine,*

zice El aleșilor Săi, *ci Eu v-am ales pe voi și v-am rânduit, ca voi să mergeți și rod să aduceți, pe care dacă-l veți cere de la Tatăl Meu, vi-l va da vouă* (Ioan,15-16)". (Vol. 2, pag. 264 - 266).

"E foarte bun mijlocul de a deprinde rugăciunea lui Iisus, propus de Sfințitul între monahi Dorotei, nevoitor și scriitor ascetic rus. "Cine se roagă cu gura", zice sfințitul monah, "și de suflet nu grijește și inima nu-și păzește, un astfel de om se roagă văzduhului, dar nu lui Dumnezeu și se ostenește în zadar, pentru că Dumnezeu ia aminte la minte și la râvnă, dar nu la vorbă multă. A ne ruga se cuvine, din toată râvna noastră, din sufletul, din mintea și inima noastră, cu frică de Dumnezeu, din toată tăria noastră. Rugăciunea minții nu îngăduie ca să pătrundă în camera cea dinlăuntru nici risipirea, nici cugetele cele întinate. Vrei să deprinzi lucrarea rugăciunii minții, sau acelei din inimă? Eu te voi învăța. Ia aminte cu stăruință și cu pricepere. De la început trebuie să faci rugăciunea lui Iisus cu glasul, adică cu gura, cu limba și cu vorba, singur în auz. Când se vor sătura gura, limba și simțirile, de rugăciunea cea rostită cu glas, atunci rugăciunea cea făcută cu glasul încetează și ea începe să fie rostită pe șoptite". (Vol. 2, pag. 266).

"Rugăciunea cea glăsuită singur de la sine, se transformă în cea a minții, iar de la rugăciunea minții vine și cea a inimii. Mai ales e foarte folositor să facem rugăciunea lui Iisus cu glas, când ne aflăm sub o anumită înrăurire a răspândirii întristării, trândăviei, leneviei; în timpul rugăciunii lui Iisus glăsuite, sufletul, încetul cu încetul, se trezește din greul somn moral în care de obicei este aruncat de întristare și trândăvie. E foarte folositor să faci rugăciunea lui Iisus cu glas, când năvălesc puternic cugetele și nălucirile poftelor trupesti și ale mâniei, când de lucrarea lor se va înfierbânta și va colcăi sângele, se vor răpi pacea și liniștea din inimă, mintea se va clătina, va slăbi, parcă se va doborî și se va lega de o mulțime de cugete netrebnice și de năluciri; căpeteniile răutății din văzduh, prezența cărora nu e descoperită de ochii trupului, ci e cunoscută de suflet, după lucrarea produsă de ele asupra lui, auzind înfricoșatul glas, pentru ele numai, al Dumnezeului Iisus, vin într-o nedumerire și încurcătură, se înspăimântă și nu întârzie să se depărteze de suflet. Mijlocul propus de sfințitul monah este foarte simplu și lesnicios. El trebuie unit cu mecanismul Sfântului Ioan Scărarul, adică

de rostit rugăciunea lui Iisus cu glas, fără de grăbire și închizând mintea în cuvintele rugăciunii (*Grădina de flori*, Omilia 32). (Vol. 1, pag. 261).

Fericitul stareț, ieromonahul Serafim de Sarov, poruncește celui începător, după obiceiul general, care exista și mai înainte în Sihăstria de la Sarov, să facă neîncetat rugăciunea: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. “În timpul rugăciunii, ne povățuiește starețul, ia aminte la tine, adică adună-ți mintea și unește-o cu sufletul. De la început, o zi, două și mai mult, fă această rugăciune nu numai cu mintea răspicat luând aminte la fiecare cuvânt în parte. Când Domnul va încălzi inima ta cu căldura harului său și te va uni pe tine într-un duh, atunci această rugăciune va curge în tine neîncetat și ea va fi pururea cu tine, îndulcindu-te și hrănindu-te. Anume, acest lucru îl înseamnă cuvintele zise de Isaia proorocul: roua cea de la tine, vindecare lor le este. Iar când tu vei păstra în tine această hrană sufletească, adică convorbirea cu Domnul, apoi de ce să mai mergi prin chiliile fraților, chiar dacă ai fi chemat de către cineva? Adevărul îți spun ție, că vorbirea deșartă este iubirea deșertăciunii. Dacă nu te înțelegi pe tine, apoi mai poți discuta despre ceva și învăța și pe alții? Taci, neîncetat taci; ține minte mereu prezența lui Dumnezeu și numele lui. Nu intra în vorbă cu nimeni, dar totodată ferește-te să osândești pe cei care vorbesc și râd. Fii în acest caz, surd și mut. Orice ar vorbi despre tine, lasă să treacă pe alături de urechi. Spre pildă poți să ți-l iei pe Ștefan cel Nou a cărui rugăciune era neîncetată, purtarea blândă, gura tăcută, inima smerită, duhul umilit, trupul și sufletul curat, fecioria neprihănită, sărăcia adevărată și neagonisirea pustnicească, ascultarea lui era fără de cârtire, lucrarea plină de răbdare, osteneala stăruitoare. Șezând la masă, nu privi și nu osândi care cât mănâncă, ci ia aminte la tine, hrănindu-ți sufletul cu rugăciunea”. (*Povățuirea* 32). Starețul dând o astfel de povață unui monah începător, care-și petrece viața lucrătoare cu rugăciunea potrivită viețuirii lucrătoare, oprește năzuința cea înainte de vreme și fără de socotință spre o viețuire contemplativă și spre o rugăciune corespunzătoare acestei viețuiri. “Fiecăruia - zice el - care dorește să petreacă o viață duhovnicească, îi trebuie să înceapă de la viața cea lucrătoare, iar după aceea să treacă la cea contemplativă. Viața

lucrătoare are menirea să ne curețe pe noi de patimile cele păcătoase și ne introduce pe treapta unei desăvârșiri lucrătoare și prin aceasta ne croiește drum spre viața cea contemplativă. De aceasta se pot apropia numai cei care s-au curățit de patimi și și-au agonisit deplină deprindere în viața cea lucrătoare, după cum se poate vedea acest lucru din cuvintele Sfintelor Scripturi; “fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu”, și din cuvintele Sfântului Grigorie Teologul: de contemplare se pot apropia numai cei desăvârșiți prin încercarea lor (în viața cea lucrătoare). De viața cea contemplativă trebuie să te apropii cu frică și cu cutremur, cu zdrobirea inimii și cu smerenie, cu cercetare multă a Sfintelor Scripturi și sub îndrumarea unui stareț iscusit, dacă un astfel goate fi găsit, dar nu cu îndrăzneala (obraznicia) și cu rânduiala de sine. “Cel îndrăzneț și disprețuitor”, după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, “căutând nu după vrednicia sa (stările duhovnicești înalte) cu îngâmfare se silește să o atingă înainte de vreme”. Și iarăși: “dacă cineva visează, după părerea sa, să ajungă la stările înalte și și-a agonisit o dorință satanică, dar nu una adevărată, pe acela diavolul îl prinde în mrejele sale ca pe o slugă a sa”. (*Povățuirea* 29). Ferind astfel de năzuința trufașă spre stările înalte ale rugăciunii, starețul insistă se poate spune, asupra necesității pentru toți monahii îndeobște, fără a-i exclude chiar și pe începătorii cei de sub ascultare, a unei vieți cu luare aminte și a unei rugăciuni neîncetate. S-a observat, că în majoritatea cazurilor direcția primită la intrarea în mănăstire rămâne predominantă într-un monah pentru toată viața lui. “Dăruirile harice”, afirmă Serafim (Sfântul) “le primesc numai aceia care au lucrarea lăuntrică și veghează pentru sufletele lor. Cei ce într-adevăr s-au hotărât să slujească lui Dumnezeu trebuie să se îndeletnicească cu pomenirea (aducerea aminte) lui Dumnezeu și cu rugăciunea cea neîncetată către Domnul Iisus Hristos, zicând cu mintea: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul. Printr-o astfel de îndeletnicire, prin paza de răspândire și prin paza păcii din conștiință, se poate apropia de Dumnezeu și uni cu El. Altfel, decât prin rugăciunea cea neîncetată, după cuvintele Sfântului Isaac Sirul, nu ne putem apropia de Dumnezeu. (*Povățuirea* 11). Cel începător, cu o ușurință deosebită se deprinde cu rugăciunea lui Iisus, în timpul slujbelor lungi

mănăstirești. Stând de față, de ce să rătăcești fără nici un rost și vătămător cu gândurile pe oriunde? Iar de acest lucru e cu neputință să scapi, dacă mintea nu va fi legată de ceva. Ocupă-te de rugăciunea lui Iisus: se va opri mintea de la vagabondaj, tu vei ajunge mai concentrat, mai adânc; mai bine vei lua aminte la citirea și la cântarea din biserică și totodată, pe nesimțite și treptat te vei deprinde cu rugăciunea minții. Pe cel care dorește să ducă o viață cu luare aminte, Serafim (Sfântul) îl îndeamnă să nu ia aminte la zvonurile de dinafară, de la care capul se umple de toate gândurile fără de rosturi și deșarte și de aduceri aminte; ne îndeamnă să nu dăm nici o atenție faptelor străine; să nu ne gândim, să nu judecăm și nici să nu vorbim despre ele; ne îndeamnă să ne ferim de a sta de vorbă cu alții”. (Vol. 2, pag. 269).

“E clar, că mijloacele propuse de monahul sfințit Dorotei și de starețul Serafim sunt identice cu mijlocul propus de Sfântul Ioan Scărarul. Însă Sfântul Ioan a expus mijlocul său cu o deosebită limpezime și precizie. Experiența ne arată, că întrebuintând acest mijloc, mai ales de la început, trebuie rostite cuvintele fără nici o grăbire, ca mintea să poată pătrunde în cuvinte ca în niște forme; lucru care nu poate fi înfăptuit în timpul unei citiri grăbite. Mijlocul Sfântului Ioan e foarte potrivit și pentru îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus și la citirea Sfintelor Scripturi și a cărții patristice, ca să-l deprinzi cum se cuvine, trebuie să citești parc-ai silabisi, cu atâta negrăbire”. (Vol. 2, pag. 270).

“Învățătorul rugăciunii este Dumnezeu; adevărata rugăciune e un dar al lui Dumnezeu. Celui care se roagă întru zdrobirea duhului mereu, cu frica de Dumnezeu, cu luare aminte, Însuși Dumnezeu îi dăruiește o sporire treptată în rugăciune. De la rugăciunea cea cu luare aminte și cu smerenie apare lucrarea cea duhovnicească și căldura cea duhovnicească de la care se înviorează inima. Inima înviorată atrage către sine mintea, care devine templul rugăciunii harice și vistieria darurilor celor duhovnicești, care i se cuvin ei (rugăciunii) potrivit cu firea ei. “Ostenește-te, zic unii nevoitori și învățători ai rugăciunii, cu îndurare de inimă, ca să-ți agonisești căldura și rugăciunea și Dumnezeu ți le va dăruia să le aibi pururea. Uitarea le izgonește și ea însăși se naște din nepăsare”. (Sfântul Varsanufie).

După ce ne-a făcut cunoștință cu povătuirile citate mai sus,

Episcopul Ignatie mai ales ne recomandă operele lui Paisie Velicicovschi și a prietenului său Schimonahul Vasile, precum și cartea Cuviosului Nil Sorschy. Operelor lui Paisie și ale lui Vasile, noi le-am închinat o convorbire anumită, iar despre cartea cuviosului Nil vom spune acum. “Mică este această carte - zice Episcopul Ignatie - însă capacitatea ei duhovnicească e de o mărime neobișnuită. E foarte greu vreo problemă în legătură cu lucrarea minții să nu fi fost rezolvată în ea. Totul este expus cu o simplitate neobișnuită, cu limpezime și satisfăcător. Așa este expus și mijlocul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus. Însă mijlocul (metoda) cât și cartea întreagă sunt destinate pentru monahi apți deja pentru liniștire. Cuviosul Nil îndeamnă la facerea cea de gând, neîngăduind a gândi nu numai la cele păcătoase și deșarte, ci și la cele folositoare, după cât se vede și la cele duhovnicești. În locul oricărui gând, el poruncește să privim, neîncetat” în adâncul inimii și să zicem: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. A te ruga se poate și stând și șezând și culcat; cei tari la sănătate și puteri se roagă stând și șezând; cei neputincioși se roagă și culcați, pentru că în această rugăciune, precumpănește nu nevoința trupului ci nevoința duhului. Trupului trebuie dată o poziție, care i-ar reda duhului toată libertatea pentru lucrarea ce i se cuvine. Trebuie ținut minte că aici se vorbește despre o lucrare a monahilor, care printr-o nevoință trupească suficientă au adus la rânduiala cuvenită toate năzuințele trupului și pricina sporirii lor au trecut de la nevoința trupului la cea a sufletului. Cuviosul Nil poruncește să zăvorâm mintea în inimă și să reținem după puțină respirația ca să nu respirăm des. Aceasta înseamnă: trebuie respirat foarte liniștit. În genere, toate mișcările sângelui trebuie oprite și să menținem sufletul și trupul într-o poziție liniștită, într-o poziție a tăcerii, a evlaviei și a fricii de Dumnezeu. Fără acest lucru, lucrarea cea duhovnicească nu poate să se ivească întru noi: ea se ivește atunci când se vor potoli toate mișcările și răbufnirile sângelui. Încercarea degrabă te va învăța că reținerea respirației ajută lucrarea (procesul); foarte mult ajută ca să ajungem la o stare de liniștire și la aducerea minții din vagabondare. Multe lucrări pline de virtuți sunt, zice Sfântul Nil, însă ele toate sunt parțiale: iar rugăciunea inimii este izvorul tuturor bunătăților, ea adapă sufletul ca pe niște grădini.

Această lucrare, care se cuprinde în paza minții din inimă în afară de orice gânduri, pentru cei care nu s-au obișnuit cu ea, e foarte grea; e grea nu numai pentru cei începători, ci și pentru lucrătorii ce s-au ostenit timp îndelungat, care încă n-au primit și n-au reținut înlăuntrul inimii dulceața de rugăciune ce vine de la lucrarea harului. Din încercare se știe că pentru cei neputincioși, această lucrare e foarte grea și anevoioasă. Când va câștiga cineva harul, acela se roagă fără de osteneală și cu dragoste, fiind mângâiat de har. Când vine lucrarea rugăciunii, atunci ea atrage mintea la sine, o veselește și o scapă de risipire”. (*Predanie către ucenici* - Cuv. 2). Ca să se deprindă metoda propusă de Cuviosul Nil Sorschy e foarte bine s-o unim cu metoda Sfântului Ioan Scărarul, rugându-ne fără nici o grăbire. În expunerea metodei sale, Cuviosul Nil Sorschy se bazează pe o mulțime de Părinți ai Bisericii orientale și ecumenice, mai ales pe Sfântul Grigorie Sinaitul, (Vol. 2, pag. 180) în învățătura căruia despre rugăciune se observă această osebite că el “rânduiește să concentrăm mintea în inimă. Aceasta și este acea lucrare pe care Părinții o numesc lucrarea meșteșugită a rugăciunii, de la care îi opresc pe monahii cei începători și pe mireni, pentru care trebuie o anumită învățătură pregătitoare și de care, chiar monahii cei pregătiți trebuie să se apropie cu cea mai mare evlavie, cu frica de Dumnezeu și cu pază”. (Vol. 2, pag. 284).

La Episcopul Teofan noi găsim o completare la aceste cuvinte. “Cum încălzeau în sine duhul de rugăciune și cum se întăreau în rugăciune nevoitorii, părinții și învățătorii noștri? Cel mai de seamă lucru pe care îl căutau ei, se cuprindea în faptul ca inima să ardă neîncetat numai pentru Domnul singur. Dumnezeu cere inima pentru că în ea este izvorul vieții. Unde este inima acolo este conștiința, atenția și mintea, acolo e sufletul întreg. Când inima e în Dumnezeu, atunci și omul stă în fața Lui într-o neîncetată închinare în duh și adevăr. Acest lucru, cel mai de seamă, unii îl dobândeau repede și ușor. O, milostivire a lui Dumnezeu! Cât de adânc îi zguduie frica de Dumnezeu, cât de repede prindea viață conștiința în toată puterea ei, cât de grabnic se aprindea în ea râvna de a se ține curată și fără de prihană înaintea Domnului; cât de repede osteneala de a fi pe placul lui Dumnezeu sufla și acest foc mic și-l prefăcea în vâlvătaie! Acestea sunt suflete

serafice, înflăcărate, repede mișcate, mult lucrătoare. La alții însă totul merge molatec. Fie că astfel este întocmirea lor firească, fie că Dumnezeu are altfel de gânduri față de ei, fapt este că inima lor nu se încălzește repede. S-ar părea că ei s-au deprins cu toate lucrurile ce țin de o bună cinstire și viața lor merge după dreptate, dar nu - în inimă e cu totul altceva decât ar trebui să fie. Astfel se întâmplă nu numai cu mirenii, ci și cu cei ce petrec în mănăstire și chiar cu cei ce petrec în pustietate. Dumnezeu i-a înțeleptit și ostenitorii trezviei au orânduit un anumit mijloc de a altoi în inimă o necurmată rugăciune către Domnul, care să încălzească inima. Noi am amintit despre acest lucru de mai multe ori. Experiența a îndreptățit această metodă prin izbândă și ea a ajuns aproape generală și toți care o lucrează așa cum trebuie, izbutesc”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 95).

Din experiențele vieții celei duhovnicești se poate trage o foarte îndreptățită concluzie, că dacă cineva are râvnă să se roage, apoi acela nu trebuie învățat cum să se desăvârșească în rugăciune. Însăși osteneala rugăciunii, ținută răbdare, îl va duce și până la treptele cele mai înalte ale rugăciunii. Dar ce trebuie să facă cei neputincioși, cei lăncezi și mai ales, cei ce înainte de a ajunge la înțelegerea felului cum trebuie să fie rugăciunea, au izbutit să se întărească în formalismul de dinafară și au înghețat în deprinderile tuturor regulilor cuprinse în tipicul rugăciunilor rostite tare prin cuvânt? Lor le mai rămâne o scăpare: săvârșirea rugăciunii mintale către Domnul în chip meșteșugit. Și oare, nu pentru ei mai cu seamă, a și fost născocită această lucrare meșteșugită, sau altfel, altoirea meșteșugită a rugăciunii lui Iisus în inimă?” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 96).

Lucrarea rugăciunii lui Iisus, după cuvintele Episcopului Ignatie, nu poate fi cu spor dacă ea nu e însoțită de împlinirea poruncilor Evangheliei. “*Să se depărteze de la fărâdelege tot cel ce chiamă numele Domnului*” ne îndeamnă Apostolul. Acest îndemn privind pe toți creștinii, îi privește mai ales pe cei ce s-au hotărât să se îndeletnicească cu rugăciunea neîncetată, chemând numele lui Iisus. Preacuratul nume al lui Iisus, nu suferă să petreacă în necurăție; el cere (numele) ca din vasul sufletului să fie aruncat și să se arunce tot ce este necurat; pătrunzând în acest vas pe măsura curăției lui, el singur (numele) începe

să lucreze în el și să săvârșească curățirea de mai departe, pentru care eforturile proprii ale omului nu sunt de ajuns și care se cere, pentru ca vasul să devină o încăpere vrednică pentru comoara cea duhovnicească, pentru sfințenia într-o cea tot sfântă. Condiția neapărat trebuincioasă esențială pentru a spori în rugăciunea lui Iisus este trecerea într-o poruncile Domnului Iisus. Rămâneți într-o dragostea mea, a zis El ucenicilor Săi. Ce înseamnă a rămâne într-o dragostea către Domnul? Înseamnă, neîncetat să-ți aduci aminte de El, neîncetat să rămâi în unire cu El după Duh. Cea dintâi fără cea de pe urmă, e moartă și chiar nici nu se poate realiza. De veți păzi poruncile Mele, veți rămâne într-o dragostea Mea; dacă mereu vom păzi poruncile Domnului, apoi cu duhul nostru ne vom uni cu El. Dacă ne vom uni cu El cu duhul, apoi ne vom arunca spre El cu toată ființa noastră, neîncetat ne vom aduce aminte de El. Îndreaptă-ți faptele tale, toată purtarea ta, după poruncile Domnului Iisus Hristos, îndreaptă-ți după ele cuvintele tale, îndreaptă-ți după ele gândurile tale și simțămintele tale și vei cunoaște însușirile lui Iisus. Simțind în tine aceste însușiri prin lucrarea harului dumnezeiesc și agonisind din această simțire cunoașterea lor prin încercare, tu te vei îndulci cu dulceața cea nestricăcioasă, care nu aparține lumii și veacului acestuia, cu o dulcețată lină, însă puternică care nimicește alipirea inimii față de plăcerile de pe pământ. Îndulcindu-te din însușirile lui Iisus, tu Îl vei iubi și Îl vei dori, ca El pe deplin să se sălășluiește într-o tine; fără de El tu te vei socoti că ai să te pierzi și chiar pierdut. Atunci vei striga neîncetat, vei striga dintr-o convingere deplină, din tot sufletul "Doamne, Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul". Rugăciunea lui Iisus va înlocui, pentru tine, toate celelalte rugăciuni. Și ele toate, ce gând mai cuprinzător pot încăpea și expune decât gândul despre iertarea păcătoșilor de către Iisus? Hotărăște-te ca singurul scop al vieții să fie împlinirea voii lui Iisus, în orice împrejurare, cât de însemnată sau cât de mărunță ar fi ea în aparență; stăruiește-te să faci numai faptele cele bine plăcute lui Iisus, și toate faptele tale la fel vor fi vrednice de cer. Iubește voia lui Iisus mai mult decât poftele trupului tău, mai mult decât liniștea și comoditatea ta, mai mult decât viața, mai mult decât sufletul tău. Citește Evanghelia cât se poate de des, învață din ea voia

Domnului și Mântuitorului tău; nu lăsa fără de atenție nici cea mai mică trăsătură din Evanghelie, nici cea mai neînsemnată, în aparență, poruncă. Înfrânează-ți și omooară-ți toate mișcările tale proprii, nu numai cele păcătoase ci, după cât se vede și pe cele bune, care aparțin firii omenești celei căzute. Să tacă în tine tot ce este vechi al tău. Să lucreze în tine numai unul Iisus cu sfintele Sale porunci, cu gândurile și simțămintele care decurg din aceste porunci. Dacă vei viețui astfel, apoi rugăciunea lui Iisus, neapărat va înflori întru tine, independent de faptul dacă tu petreci într-o pustie adâncă, sau în mijlocul tumultului dintr-o viață de obște, pentru că locul sălășluirii și odihna acestei rugăciuni sunt mintea și inima, înnoite prin cunoștință, prin gustarea și împlinirea vocii lui Dumnezeu, celei plăcute și desăvârșite. Viețuirea după poruncile Evangheliei este singurul și adevăratul izvor al sporirii duhovnicești la îndemâna fiecăruia care sincer dorește să sporească, ori în ce poziție de dinafară ar fi pus de Pronia lui Dumnezeu cea nepătrunsă”. (Vol. 2, pag. 309).

“Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, după însăși firea acestei îndeletniciri, cere o necurmată veghe asupra noastră înșine. “Pază plină de evlavie, zice Starețul Serafim, se cere aici din pricină că marea aceasta, adică inima, cu cugetele și dorințele sale, care trebuie curățită cu ajutorul luării aminte, e mare și largă; *acolo sunt jivine, cărora nu este număr* (Pag. 103, 25), adică multe cugete deșarte, nedrepte și necurate, prășile de ale duhurilor celor rele”. Trebuie neîncetat să ne supraveghem pe noi înșine, ca mintea și inima să petreacă în voia lui Iisus și să urmeze poruncilor Lui celor sfinte. A pune altă temelie pentru rugăciune afară de cea pusă, e cu neputință; ea este însuși Domnul nostru Iisus Hristos, Dumnezeu-Omul, Care într-un chip de nepătruns, a acoperit firea cea nemărginită a lui Dumnezeu prin firea cea mărginită a omului și din firea mărginită a omului arată lucrările lui Dumnezeu celui nemărginit.

După pruncia noastră, Sfinții Părinți predau anumite mijloace de dinafară, pentru ca să ne deprindem cât mai ușor cu rugăciunea lui Iisus. Aceste mijloace nu cuprind în sine nimic deosebit. Asupra lor nu trebuie să ne oprim cu o atenție prea mare. Nici nu trebuie să le atribuim însemnătate prea mare. Toată puterea și toată lucrarea

rugăciunii lui Iisus provine din închinatul și atotputernicul nume Iisus, nume unic sub cer, întru care trebuie să ne mântuim. Ca să ajungem în stare de a se descoperi în noi această lucrare, noi trebuie să fim prelucrați de poruncile Evangheliei, după cum și Domnul a zis: *“nu tot cel ce-Mi zice Mie Doamne, Doamne, va intra Împărăția Cerurilor”* și în aceea care ne așteaptă după sfârșitul fericit, în aceea care se descoperă în noi în timpul vieții noastre pământești, *ci cel ce face voia Tatălui Meu, Carele este în Ceruri*: Pentru cei înaintați nu e nevoie de nici un fel de ajutoare din afară; în mijlocul mulțimii zgomotoase ei petrec în liniștire. Toate piedicile către sporirea duhovnicească sunt în noi, numai în noi! Iar dacă ceva din afară lucrează ca o piedică, apoi acest lucru e dovada voinței noastre neputincioase, a îndoielilor din sufletul nostru, stricăciunii noastre provenită din păcat. Viețuirea noastră e slăbănogită, voința se clatină, e de nimic: de aceea noi și avem nevoie de ajutoarele de dinafară, ca și cei bolnavi de picioare, de cârji și de toiege. Părinții cei milostivi, văzând că și eu doresc să mă îndeletnicesc cu rugăciunea lui Iisus și totodată văzând că eu sunt în întregime viu pentru lume, că ea acționează încă puternic asupra mea prin simțurile mele mă sfătuiesc ca pentru rugăciune să intru într-o chilie însingurată, întunecoasă, ca simțurile mele, astfel să vină întru nelucrare, ca să nu fie întreruptă comuniunea mea cu lumea, ca să-mi fie ușurată adâncirea mea în sine. Ei povățuiesc să șezi în timpul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus, pe un scaun jos, ca eu după trup, să am poziția unui cerșetor care cere milostenie și mai bine să simt goliciunea sufletului meu. Când eu asist la slujbele bisericești și în acest timp mă îndeletnicesc cu rugăciunea lui Iisus, Părinții mă sfătuiesc să închid ochii, ca să mă feresc de răspândire, pentru că privirea mea e vie pentru materie și de îndată ce voi deschide ochii încep să se întipărească în mintea mea lucrurile văzute de mine și mă abat de la rugăciune. Sunt multe ajutoare de dinafară, aflate de lucrătorii rugăciunii pentru ajutorarea materială, la nevoia cea duhovnicească; aceste ajutoare pot fi întrebuințate cu folos. Însă întrebuințarea lor trebuie potrivită cu însușirile sufletești ale fiecăruia: o oarecare metodă mecanică, care foarte bine se potrivește pentru un nevoitor, pentru altul poate fi fără de folos și chiar vătămătoare. Cei înaintați resping ajutoarele materiale, după cum ologul

vindecă aruncă cârjele, după cum pruncul crescut scapă de scutece, după cum de la o casă terminată cu zidirea, se iau schelele cu ajutorul cărora s-a zidit.

Pentru toți și pentru fiecare, după cum s-a spus la început, e de foarte folos ca să înceapă deprinderea rugăciunii cu numele lui Iisus cu gura, închizând mintea cu cuvintele rugăciunii. Să lăsăm ca Domnul Însuși să transforme rugăciunea noastră cea grăită cu luare aminte într-o rugăciune a minții, a inimii și a sufletului. El neapărat va săvârși acest lucru, când se va vedea măcar ceva curățiți, crescuți, învățați, pregătiți prin lucrarea poruncilor Evangheliei. Un părinte (tată) cu bună chibzuință nu va da unui prunc, fiului său o sabie ascuțită. Pruncul nu e în stare să întrebuințeze sabia împotriva vrăjmașului; el se va juca cu sabia înspăimântătoare și degrabă și ușor se va străpunge. Un prunc după vârsta duhovnicească nu e în stare să aibă daruri duhovnicești, el le va întrebuința nu spre slava lui Dumnezeu, nu spre folosul său și al celor de aproape, nu pentru doborârea nevăzuților vrăjmași, ci le va întrebuința pentru a se doborî pe sine, făcându-și închipuiri despre sine, umplându-se de o înălțare pierzătoare, de un dispreț pierzător față de aproapele. Chiar străini de darurile cele duhovnicești, plini de patimi împruțite, noi ne trufim și ne mărim, noi nu încetăm a osândi și a defăima pe aproapele, care în toate privințele e mai bun decât noi! Ce ar fi fost dacă mi s-ar fi încredințat vreo bogăție oarecare duhovnicească, vreun dar oarecare duhovnicesc, care l-ar despărți pe posesorul acestuia de frații lui, care ar mărturisi despre el, că el este un ales al lui Dumnezeu? N-ar fi fost acest lucru pentru noi pricină de înfricoșată nenorocire sufletească? Să ne stăruim, să ne desăvârșim întru smerenie, care constă într-o anumită stare a inimii și se ivește în inimă de la împlinirea poruncilor evanghelice. Smerenia este acel unic altar, pe care ne este îngăduit de legea duhului să aducem jertfa de rugăciune, pe care jertfa de rugăciune adusă se suie la Dumnezeu, e arătată feței Lui. Smerenia este acel unic vas în care sunt așezate de degetul lui Dumnezeu darurile harice”. (Vol. 2, pag. 312).

“Viața din mănăstire, mai ales în cea de obște ajută celui începător la o spornică și temeinică deprindere a rugăciunii prin smerenie, care se naște din ascultare. “Smerenia e din ascultare” au spus Părinții.

Smerenia se naște din ascultare și e sprijinită de ascultare, după cum e sprijinită arderea unei candelă prin untdelemnul ce se toarnă. Prin smerenie intră în suflet pacea lui Dumnezeu, cerul duhovnicește; oamenii, care au pătruns în acest cer, se fac asemenea îngerilor și asemenea îngerilor neîncetat cântă în inimile lor cântarea cea duhovnicească lui Dumnezeu, adică îi aduc curată și sfântă rugăciune care, în cei înaintați este cântare într-adevăr și cântarea cântărilor. Din pricina aceasta, ascultarea prin care ni se procură comoara cea fără de preț a smereniei, e recunoscută unanim de Părinți drept ușa care te introduce în chip legiuit și fără greș în rugăciunea minții și a inimii, sau ceea ce este tot una, în adevărata și sfințita liniștire. Ascultarea este cauza primară care nimicește răspândirea din pricina căreia rugăciunea rămâne stearpă; fiind pricină a smereniei, ascultarea nimicește împietrirea, în timpul căreia rugăciunea e moartă; alungă tulburarea când iarăși e nevoie de rugăciune; unge inima cu umilință de la care rugăciunea prinde viață, se înaripează și zboară către Dumnezeu. Dacă monahul se va purta în mănăstire asemenea unui călător, fără a face prietenii în afară de înlăuntrul mănăstirii, fără să umble în chiliile fraților, fără a-și înghesui în chilie cele ce-i sunt de prisos, fără să-și împlinească dorințele sale, ostenindu-se în ascultările mănăstirești, cu smerenie și cu toată conștiinciozitatea, recurgând adesea la mărturisirea păcatelor, supunându-se proistosului și tuturor celor mai mari din mănăstire, fără cârtire, în simplitatea inimii, apoi fără de îndoială, va spori în rugăciunea lui Iisus, adică va căpăta darul de a se îndeletnici cu ea cu luare aminte și a vărsa în timpul ei, lacrimi de pocăință”. (Vol. 1, pag. 273 - 274).

“Să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus, dezinteresat cu simplitatea și sinceritatea gândului, cu scop de pocăință, cu credință în Dumnezeu, cu o lăsare desăvârșită în voia lui Dumnezeu, cu o nădejde în înțelepciunea, bunătatea, atotputernicia acestei voințe sfinte. La alegerea mijloacelor mecanice, ne vom stărui să lucrăm cu toată băgarea de seamă și cu toată prudența, fără să ne lăsăm târați de curiozitatea deșartă, de râvna cea fără de socotință care, celor neîncercați li se pare virtute, iar de către Sfinții Părinți e numită îndrăzneală plină de trufie, înfierbântare fără minte. Să ne folosim deci, mai cu seamă, de mijloacele

cele mai simple și mai smerite, cu cele ce sunt mai cu fără primejdie. Repetăm: toate mijloacele mecanice trebuie socotite nu altceva decât numai ajutoare, care au ajuns folositoare pentru noi din pricina neputinței noastre. Să nu ne punem nădejdea noastră nici în ele, nici în cantitatea lucrării noastre, ca să nu ne fie răpită pe calea furtului nădejdea în Domnul, ca în fond să nu ne aflăm nădăjduindu-se în noi înșine, sau în ceva materialnic și deșert. Să nu căutăm nici o desfătare, nici vedenii; noi suntem niște păcătoși nevrednici de desfătări duhovnicești și de vedenii, nici nu suntem apti de ele, din pricina vechimii noastre (omului celui vechi din noi). Cu o rugăciune plină de luare aminte, să căutăm a ne întoarce ochii minții spre noi înșine, ca să descoperim în noi înșine păcătoșenia noastră. Când o vom descoperi, să ne ridicăm cu gândul înaintea Domnului nostru Iisus Hristos, în ceata celor leproși, orbi, șchiopi, surzi, slăbănogi, îndrăciți; să începem înaintea Lui din sărăcia duhului nostru, din inima zdrobită de îndurerare pentru păcătoșenia noastră, strigătul cel cu plâns de rugăciune. Acest strigăt să fie nemărginit de îmbelșugat: orice vorbărie multă și orice fel de meșteșugire de cuvinte să nu mai fie în stare de a-l exprima. Fiind prea îmbelșugat și cu anevoie de a fi spus, să fie el (strigătul) îmbrăcat neîncetat, să fie îmbrăcat într-o rugăciune mică ca și cuvinte, însă de însemnătate mare: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul" Amin" (Vol. 2, pag. 313).

Cu astfel de cuvinte își încheie Episcopul Ignatie povătuirile sale despre rugăciunea lui Iisus. Iar dacă Dv. voți să le cunoașteți mai amănunțit, apoi ar trebui să cercetați colecția operelor lui.

De la stareții episcopi vom trece acum la stareții ieroschimonahi, care s-au nevoit sub umbra Sihăstriei de la Optina. Trecând, mai înainte de toate la scrisorile starețului ieroschimonah Macarie, vom sublinia trăsăturile lor caracteristice, care-l oselesc pe acest stareț și care atrag asupra sa luarea aminte când citești scrierile lui. Cea dintâi trăsătură este că starețul osândește aspru o astfel de studiere a Cuvântului lui Dumnezeu și a cărților Sfinților Părinți, care are ca scop numai câștigarea cunoștințelor teoretice și îmbogățirea memoriei. După cuvintele lui, o astfel de studiere nu aduce un folos adevărat și poate hrăni numai slava cea deșartă. O adevărată studiere a Cuvântului lui

Dumnezeu și a cărților Sfinților Părinți este aceea care se face prin împlinirea în practică a celor citite, prin nevoințele vieții și spre acest lucru el îi cheamă pe ucenicii săi. A doua trăsătură a starețului Macarie se cuprinde în faptul că el, cu o anumită insistență cere de la fii săi duhovnicești smerenie, socotind această virtute drept temelia unei adevărate vieți creștine, iar lipsa ei izvorul tuturor greșelilor din viața cea duhovnicească a unui creștin. Ținând minte aceste două trăsături ale starețului Macarie, putem înțelege drept înfățișarea lui duhovnicească și caracterul scrisorilor lui și a povățuitorilor. Trec deci, la citatele din scrisorile lui.

“Primind scrisoarea, doresc să vă răspund la aceasta, însă nu nădăjduiesc să vă scriu satisfăcător la nedumerirea Dv., eu însumi fiind o nimică toată și necunoscând nimic din ale iscusinții. Doar că vă voi spune ceva ca să vă feresc, după cum poruncesc Sfinții Părinți, ca să ne ferim de a socoti drept ceva mare oarecare lucrări simțite și lacrimile. Noi suntem încă departe de rugăciunea cea văzătoare; deci cum să mai socotim că i-aș fi aflat și roadele aceleia? Noi de am ști măcar puțin numele rugăciunii celei lucrătoare, cum să alungăm prin aceea, cu smerenie, cugetele cele pătimase de tot felul ce se ridică asupra noastră, căzând către Domnul cu frică multă. Despre acest lucru vă sfătui să citiți cartea Cuviosului Nil Sorschy, iar dacă acolo este ceva despre roadele rugăciunii, sau a lucrării minții, apoi acest lucru se referă la oamenii care au ajuns la măsuri înalte. Cuviosul Nil scrie în *Cuvântul* 2, ca să nu căutăm înaintea de vreme cele care cer timp și altele. Această lucrare a minții și trezvie cere mult timp, nevoință și osteneală, cu multă luare aminte și smerenie; iar cine “vrea fără rușinare și cu încredere în sine să se suie la Dumnezeu și în curăție să vorbească cu El și se silește să-L aibă pe El în sine, acela ușor e omorât de draci; zic, dacă va fi îngăduit acest lucru, căci e îndrăzneț și lucru plin de nebunie, căutând cu trufie, ceea ce e mai presus de vrednicia noastră, să năzuiești să-l și stingi”. Citiți în Sfântul Isaac, în al doilea cuvânt: “dacă înainte de nevoința cea lucrătoare, vom trece la vedere (contemplare), apoi vine peste noi mânia lui Dumnezeu; ale lui Dumnezeu vin singure de la sine, neobservate de tine, însă numai dacă locul e curat, iar nu întinat”. Despre lacrimi, citiți în Sfântul Scărar și veți vedea care din ele sunt de

bună nădejde. În genere, trebuie totdeauna să ne vedem neputința noastră și să ne smerim, având o luptă cu dracii cei puternici și mândri; cei îndrăzneți, degrabă sunt doborâți fără de smerenie. Citiți capetele Sfântului Grigorie Sinaitul, despre înșelare. Îndeletniciți-vă și în învățăturile despre acestea ale celorlalți Sfinți Părinți”. (*Scrisori către monahi*, Vol. I, *Scrisoarea* 113, pag.167).

“Stăruieți-vă să treceți cu virtutea cea lucrătoare prin poruncile lui Dumnezeu, iar de cea văzătoare încă să nu vă atingeți, căci aceea, după curăția patimilor de către cea lucrătoare, singură își va arăta calea în spre sine. Oricare lucrare înaltă duhovnicească am trece, fără de îndurerarea inimii, după cuvântul Sf. Părinți, aceea ne va aduce puțin folos”. (*Ibidem*, *Scrisoarea* 115, pag.173).

“Din scrisoarea ta văd că tu te-ai apucat să lucrezi rugăciunea minții și te silești să n-ai nici un fel de cugete, dar fiindcă nu poți să le izgonești, te tulburi și ajungi la întunecarea minții: Pe mine mă îngrozește acest lucru, că tu, așa de tânără și pătimasă (plină de patimi) ai îndrăznit să te apropii cu rânduiala de la sine, spre un lucru atât de mare, ca lucrarea minții și paza minții, care e potrivită numai celor ce se află într-o întocmire înaltă: iar tu, numai din citire, fără să mai întrebi pe cineva, ai îndrăznit să pornești spre o astfel de înălțime! Pentru acest lucru vine mânia lui Dumnezeu, nu numai că se întunecă la minte, dar și cu totul își iese din minte și sunt batjocoriți de draci. Ba ei chiar își bat joc de tine, înșelându-te cum că faci un lucru mare; îți vorbesc ție: “Lasă rugăciunea, eu nu mă lupt cu tine”. Vezi ce fel de amăgire a vrăjmașului ca să te aducă la trufie, cum că ești o nevoitoare în rugăciune. Tu vezi-ți viața ta, cum ai trăit și cum trăiești: ca o tânără și cu rânduială de la sine, pe de-a întregul în patimi, n-ai ascultare și supunere față de cei mai mari decât tine; cu maica te cerți și îi vorbești împotriva, astfel că ajung lucrurile și până la răutate; și în loc ca prin smerenia ce se naște din ascultare să doboare patimile, tu fiind târâtă de mândrie, încă mai mult te cufunzi în patimi și abia că n-ai căzut în cea mai adâncă groapă - iubirea de plăceri. Și acest lucru arată mândria ta. Deci cum de îndrăznești să te sui pe înălțimea lucrării minții, pe când te afli într-o întocmire atât de jalnică? Și acei care pășesc pe calea adevăratei ascultări, a lepădării de sine și se silesc să îndeplinească

poruncile lui Dumnezeu, se smeresc, se socot pe sine mai răi decât toți, ba încă au și povățuitori ai harului, aceia făcând rugăciunea minții, se află în necaz pentru multele înșelări, că li se întâmplă și curse ale vrăjmașului, care se arată sub formă unor lucrări harice adevărate. Iar tu nici idee n-ai despre aceasta și ai îndrăznit să te apropii de o lucrare atât de înaltă, care e mai înaltă decât priceperea și întocmirea ta. Deci îți propun și cu strășnicie te opresc să-ți părăsești lucrul pe calea ascultării, tăindu-ți voia și priceperea ta, împotrivește-te patimilor: la năvălirea acelor, descoperă-te (mărturisește-te) celor ce te pot vindeca. Dacă te-ai fi descoperit mai înainte, apoi n-ai fi suferit ceea ce ai suferit. Și de toate acelea smerește-te și te socoate mai rea decât toți și Domnul te va milui pe tine. Maica N. îți vorbește drept, că nu-ți poate da binecuvântare să lucrezi rugăciunea minții, eu îți confirm acest lucru. Mergi pe calea cea smerită și vei căpăta mântuire. Roagă-te lui Dumnezeu în simplitatea inimii, cugetele care năvălesc aruncă-le prin smerenie și să nu socoți că le poți alunga singură și rugăciunea ta nu este adevărată; tulburarea se îndepărtează numai în smerenie și tu te poți odihni, socotindu-te mai întinată decât toți; de la silința de a te împotrivi cugetelor, se întuneacă mintea și se mărește turburarea. Sfântul Ioan Scărarul scrie: “Dumnezeu nu cere de la începătorii cei de sub ascultare rugăciunea fără de risipire. De aceea nu te întrista, fiind furată de gânduri ci îndrăznește, ridică-ți mintea spre luare aminte; pentru că numai îngerilor li se potrivește să fie nerisipiți cu gândurile”. Privește în mintea celor neiscusiți de sub ascultare și vei afla un gând de rătăcire, adică, căutarea virtuților înalte și printre ele și căutarea rugăciunii nerisipite de gânduri. Ei, fără nici o chibzuință, sar peste treptele cele mai de jos fiind înșelați de vrăjmaș, cu gândul ca, căutând această desăvârșire înainte de vreme, să nu o capete nici la vremea sa”. Deci, te sfătuiesc să te lași de citit *Filocalia* și pe Nil Sorschy, unde sunt multe lucruri de folos și te silește înainte de vreme spre cele înalte iar ele sunt mai presus de măsurile tale; dar citește pe Sfântul Ioan Scărarul, Avva Dorotei și cuvintele lucrătoare ale celorlalți Părinți și silește-te, după putere să biruiesti patimile, iar de cele înalte nu te apuca. Sfântul Isaac Sirul zice: “Amar și cumplit este să dai cele înalte unui începător”. (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 56, pag.140).

“Eu ți-am amintit că nu poți rămâne mereu pe Tabor, trebuie și

Golgotă, căci nu ne este de folos să avem numai desfătări duhovnicești fără de amărăciuni această cale e primejdioasă! Pomenești despre nerodirea și sterpiciunea vieții acest gând nu e un fleac, ci e venit tot de la trufie. Spune-mi ce ai vrea să vezi întru tine? Oarecare daruri ale harului? Mângâieri duhovnicești? Lacrimi? Bucurii? Răpiri de ale minții? Însă tu nici n-ai dovedit bine să intri în mănăstire și te cațări la cer; iar pe unii ca aceștia, poruncesc Părinții să-i arunci jos. Vezi cât suntem noi de trufași, mereu vrem să vedem că noi suntem "Eu", iar nu o nimica toată. Cât de mică îți este înțelegerea în a pricepe cele duhovnicești; tu lucrează și nu căuta daruri, dar mai ales vezi-ți păcatele tale, care sunt ca nisipul mării și îndurerează-te pentru ele. Oare e treaba noastră să căutăm în noi roade nu la vremea lor? Aceasta este un semn al mândriei și chiar în timpul când te simți părăsit și în amărăciunea sufletului, trebuie coborât în adâncul smereniei, dar să nu zici: "dar unde să caut mântuire?" Aici e tot răul, că noi tot vrem să vedem în noi sfințenia, dar nu smerenia" (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 106, pag. 222).

"Tu, citindu-l pe starețul Paisie despre rugăciune, o și visezi; dar ia privește-te, cu duhul tulburat ce fel de rugăciune va fi? Nu rugăciune, ci o mască a rugăciunii, după cuvântul Sfântului Macarie. Iar Sfântul Simeon, Noul Teolog, în al treilea chip de rugăciune, cum ne poruncește să ne apropiem de ea? Să ne păzim conștiința în ce privește pe Dumnezeu, pe aproapele și lucrurile". Iar noi, pe cât ne este cu putință, să ne stăruim cu simțământul vameșului, să chemăm pe Dumnezeu cu orice rugăciune și cu cea a lui Iisus, însă să nu ne închipuim că ajungem la oarecare daruri harice, la care ajunge prin împlinirea poruncilor și rugăciunea smerită "Unul dintr-o mie". Harul lui Dumnezeu îi atinge pe toți, însă nu în aceeași măsură ci pe măsura smereniei noastre ne umple de daruri. Nu căuta de cele înalte, ci ține-te de cele smerite". (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 174, pag. 306).

"*Filocalia* citește-o, dar nevoiește-te pentru partea lucrătoare spre împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, înălțimea și curăția cărora, fără să vreau, ne silesc să rostim cugetarea noastră, dar mai ales văzând patimile războindu-se în noi: și când citirea te va duce spre ocărare de sine și smerenie, apoi va aduce rod bun; dar când vei citi numai pentru

ca să știi și să-ți asculți mintea prin știință, apoi în loc de folos poate fi vătămare”. (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 235; pag. 452).

“V-am scris că e primejdios să pătrundeți în cele duhovnicești înainte de vreme, adică să discutați despre lucrurile înalte ale contemplației celei duhovnicești și altele, ci trebuie să-ți vezi păcatele tale și să te silești să învingi și să dezhădăcinezi patimile; aceasta e ținta hotărârii noastre, căci după curățirea de patimi, singur de la sine se va descoperi simțirea cea duhovnicească, iar dragostea față de Dumnezeu se arată în împlinirea poruncilor lui Dumnezeu: “*cel ce Mă iubește, păzește poruncile Mele*”. (Ioan 14, 21). (*Scrisoarea* 253, pag. 434).

“Despre aducerea aminte de Iisus tu scrii că nu o ai pe aceasta, totdeauna să nu ai simțămintele pe care le aveai înainte; despre aceasta ți-am scris mai sus; iar rugăciunea lui Iisus, când va fi făcută cu smerenie, apoi se va înrădăcina, iar abia de va luneca mintea în părere, apoi sau cade din ea, sau se înșeală. În timpul rugăciunii, nevoiește-te cu poruncile, dar nu căuta căldură; aceasta înalță, iar poruncile smeresc. E primejdios să cauți înainte de vreme cele înalte”. (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 258, pag. 449).

“Despre rugăciunea lui Iisus, eu v-am scris ca să o lucați cu smerenie, să nu alunecați în părere și să vă nevoiți cu poruncile lui Dumnezeu; Domnul să vă păzească de înșelarea vrăjmașului și să vă dăruiască să cunoașteți calea cea adevărată. Citiți cărți însă nu pentru ca să vă hrăniți mintea cu știință, ci îngrăsați sufletul cu smerită cugetare și cu fapte bune”. (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 250, pag. 454).

“Tu nu te mira că în timpul rugăciunii lui Iisus îți vin gânduri rușinoase: e clar că te-ai rugat cu părere, dar nu cu smerenie. Și unde să ne mai cățărăm noi spre înălțime? Măcar puțin dacă am vedea noi căăruiă acestei lucrări înalte! Iar întocmirea Dv. e cea de toate zilele tulburată, învinuiți pe alții, osândiți și altele; de aceea și mintea nu se mai poate ruga curat. În tot cazul, aducându-ți aminte de toate alunecările, smerește-ți cugetul și cu o rugăciune smerită, cereți de la Domnul iertare, iar nu sporire întru darurile cele duhovnicești” (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 273, pag. 483).

“Gândește-te, se potrivește viața noastră oare cu a celor ce vor să lucreze rugăciunea? Ea este mai presus de toate lucrările, “căci

dragostea lui Dumnezeu este și cine încearcă să ajungă la ea cu îndrăzneală și rânduială de sine, e lăsat să cadă în mâinile vrăjmașilor și e omorât de ei”, scrie Sfântul Grigorie Sinaitul. Și Sfântul Isaac, în al doilea *Cuvânt*: “Mânia lui Dumnezeu vine asupra unora ca aceștia și vor fi aruncați afară, asemenea celui ce a intrat în cămară în haine întinate”. Rugăciunea cere mai mult decât orice smerenie, care se câștigă prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, când îți vezi neputința ta. Dracii se înarmează cu tărie asupra celor ce lucrează rugăciunea și numai această armă le stă împotrivă și-i doboară. Roagă-te simplu și Domnul, Care dă rugăciunea celui ce se roagă (1, Imp: 2, 9), va da și rugăciunea minții, după cuvântul Sfântului Petru Damaschin. Deci nu slăbi cu duhul pentru acest lucru, ci aibi smerită cugetare și vei afla mântuire”. (*Scrisori*, vol. 2, *Scrisoarea* 285, pag: 511).

“Tu mă întrebi despre convorbirea cu Dumnezeu și despre omniprezența Lui, despre judecățile Lui și altele: numai cu acestea simți mângâierea și îți este îngăduit acest simțământ? Totul, ce ne aduce spre dragostea de Dumnezeu și spre smerenie, este îngăduit; însă trebuie să ne știm măsurile și să nu tindem spre înălțime, mai ales cu întocmirea noastră pătimasă. Socot că tu ții minte, cum un frate zicea starețului, că totdeauna îl vede pe Dumnezeu, iar starețul i-a răspuns: fericit este cine-și vede păcatele sale; și la Pimen cel Mare, venind un frate, când îl întreba despre lucrurile mari, dumnezeiești, și despre materii, acesta tăcea și nimic nu răspundea, iar când fratele a fost înțelepțit și a început a întreba despre neputințe și patimi, apoi și el și-a deschis gura sa și harul lui Dumnezeu s-a revărsat; totuși nu ne putem lepăda cu desăvârșire de convorbirea aceasta, însă să nu ne lăsăm momiți de mângâieri. Doar noi și citim și cântăm, dar totuși ne învățăm întru Dumnezeu, Pronia Lui și poruncile Lui. Pretutindeni e nevoie de smerenie!” (*Scrisori*, vol. 3, *Scrisoarea* 40, pag. 86).

“Dorind a vă deprinde cu rugăciunea lui Iisus, după pruncia D-voastră, v-am scris s-o lucrați astfel, ca să o deprindeți; însă D-voastră să nu vă tulburați dacă somnul v-o răpește; ci mai cu seamă smeriți-vă, căci și rugăciunea însăși trebuie să fie de o smerenie foarte mare, căci noi păcătoșii, cerem să fim miluiți; iar prin D-voastră se vede că trece un gând ascuns al îngâmfării și părerii, că suntem ceva.

Nu căutați lucrări înalte în rugăciune și nu vă deznădăjduiți de mila lui Dumnezeu. El nu va lăsa pe cei ce strigă către El, ca să fie miluiți”. (*Scrisori*, vol. 3, *Scrisoarea* 54, pag.128).

“Sfinția ta dorești să ajungi la treptele cele mai înalte. Dorești să le vezi pe cele ce le atingi, iar acest lucru anume este o lucrare a trufiei. Sfinții Părinți, ajungând chiar la treptele cele mai înalte ale desăvârșirii, se socoteau că n-au ajuns la nimic și se priveau pe sine ca pe ceva mai prejos de toată zidirea”. (*Scrisori*, vol. 4, *Scrisoarea* 174, pag. 264).

“Tu vrei, degrabă, să ajungi la o viață duhovnicească înaltă, fiind îndemnată la acest lucru de mândria și slava cea deșartă. Tu ești plină de patimi - de trufie și slavă deșartă și vrei să te sui în camera cea cerească, îmbrăcată în veșmintele întinate ale patimilor și nu te temi că vei fi aruncată afară. Sfinții Părinți au ajuns la înălțimea vieții duhovnicești prin smerenie, ocară de sine și nu se gândeau deloc că ei ajung la o viață înaltă, ci socotindu-se că sunt mai răi decât toți și sub toată zidirea. Împlinește porunca lui Dumnezeu, iubește nu numai pe cel de aproape, ci chiar și pe vrăjmași și primește ocările de la toți, ca una ce ești vrednică de ele, căci altfel tu de abia ai făcut ceva și deja îți și închipui despre tine”. (*Scrisori*, vol. 4, *Scrisoarea* 177, pag. 288).

“Eu socot vătămătoare pentru D-voastră aceste lucrări: cercetarea sensurilor ascunse și necunoscute de noi ale Scripturilor; căci a le cunoaște înainte de vreme ne este vătămător și mai înainte de a le lucra pe cele dintâi, nu ne este de folos să le cunoaștem pe cele de a doua, iar prin osteneți și prin împlinirea poruncilor lesne înțelese de noi, Dumnezeu ne va descoperi pe celelalte, neînțelese de noi. Iar dacă vom cunoaște înainte de vreme toată înțelepciunea Scripturilor, apoi îngâmându-te, mintea va nesocoti lucrarea și va pierde totul. Ce se câștigă degrabă și fără osteneală, aceea degrabă se pierde și dispare”. (*Scrisori*, vol. 4, *Scrisoarea* 1, pag.117).

“Priceperea cea lucrătoare e preferată unei înțelegeri simple și priceperi a Scripturilor, de aceea e și spus: *priceperea îngâmă, iar dragostea zidește* (1 Cor., 8,1). Nu trebuie să ne adâncim prea departe în pricepere; cele ce nu le pricepeți uneori, lăsați-le așa, mintea încă nu e curată, nu le poate cuprinde pe toate; fiți mulțumiți cu cele ce le pricepeți și stăruți-vă să le împliniți pe acelea și numai atunci se vor

descoperi și celelalte. Sfântul Isaac scrie: “E amar să predai cele înalte unui începător” și în alt loc: “nu le folosește priceperea Scripturilor celor care petrec în patimi” (*Scrisori*, vol. 4, *Scrisoarea* 3, pag. 25).

Eu am citit un șir întreg de povețe de ale lui Macarie starețul despre rugăciunea lui Iisus, din scrisorile lui către monahi. Să trec acum la scrisorile ucenicului și urmașul său starețul Ieroschimonah Ambrozie.

“Scrii că în timpul rugăciunii îți vin mișcări de ale trupului și gânduri spurcate de hulă. Se vede că în timpul rugăciunii, tu ții atenția minții înlăuntrul prea jos. Inima omului se află sub sânul stâng și dacă omul care se roagă, ține atenția minții mai jos, atunci se petrece și mișcarea trupului. Fă mai mult rugăciune grăită și atunci te vei izbăvi de asemenea mișcări; de la rugăciunea cea grăită cu gura, nimeni n-a căzut în înșelare, iar pe cea a minții, a inimii, e primejdios să o lucrezi fără de povățuire. O astfel de rugăciune cere povățuire, nemânier, tăcere, smerită ocară de sine, la orice întâmplare neplăcută. De aceea e mai fără de primejdie să te ții totdeauna de rugăciunea grăită cu gura, fiindcă noi suntem săraci în răbdare, smerenie și nemânier; de aceea se și cere să ne rugăm mai ales și pentru noi înșine și pentru cei ce ne-au batjocorit: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi păcătoșii”. Ține-te de smerenie și de ocara de sine și Domnul te va ajuta”. (*Colecția de scrisori a starețului Ambrozie*, pag. 74).

Întrebarea ce e mai bine: să faci pravila cea obișnuită sau să lucrezi rugăciunea lui Iisus. Răspunsul: e mai bine să împlinești și una și alta pentru că sub pravilă au trăit și n-au părăsit-o bărbații mari, cum au fost Antonie cel Mare și Cuviosul Zosima, care a văzut pe Maria Egipteanca. Stând în biserică, trebuie să ascuți cu luare aminte, cântarea și citirea bisericească și cine poate, nu trebuie să părăsească în acest timp și rugăciunea lui Iisus, mai ales când citirea bisericească nu e auzită destul de bine și de clar. Rugăciunea lui Iisus, după învățătura Sfinților Părinți, e potrivită când omul merge, sau șade, sau e culcat, sau bea, mănâncă, vorbește, sau se îndeletnicește cu o rucodelie oarecare (lucru manual). Cine poate să rostească, în acest timp rugăciunea lui Iisus cu smerenie, acela nu trebuie s-o părăsească pe ea; iar pentru părăsire să se ocărasească pe sine și să se căiască cu smerenie, însă să nu

se tulbure; pentru că tulburarea, oricare ar fi ea, este semnul unei trufii ascunse și dovedește neîncercarea și neiscusița omului în a-și trece lucrarea sa. Când cineva își lucrează pravila în chilie și la mijlocul ei, va simți o anumită stare a duhului către rugăciunea lui Iisus, sau spre învățarea unei expresii oarecare din Scriptură, atunci poate părăsi pe un timp, pravila de chilie și să se îndeletnicească cu una sau alta din cele spuse. Astfel ne învață pe noi Părinții cei încercat: (*Scrisorile Ieroschimonașului Ambrozie, Starețul de la Optina*, Vol. I, pag. 83).

“Aseară, am primit scrisoarea de la N., care din însărcinarea ta, scrie ca să te dezleg de a-ți părăsi pravila ta cea obișnuită, pe tot timpul călătoriei în N. Dumnezeu să te binecuvinteze să-ți lași pravila cea obișnuită și să te ții mereu de rugăciunea lui Iisus, care poate liniști sufletul mai mult decât lucrarea unei pravile mari de chilie. Din stăreții cei încercați de mai înainte, unul cu numele de Vasile lămură acest lucru astfel: cel ce se ține de o pravilă mare de chilie, când o îndeplinește pe aceasta, apoi e asmuțit de slava cea deșartă și de înălțare. Iar când, dintr-o pricină oarecare, nu-și poate îndeplini pravila aceasta, apoi se tulbură. Iar cel ce se ține mereu de rugăciunea lui Iisus, petrece mereu într-o smerită stare de duh, ca și cum n-ar face nimic și nici n-are cu ce se înălța. În Filocalie este însemnată rânduiala nevoitorilor înțelepți care, zilnic își făceau o pravilă mică obișnuită de chilie, iar celălalt timp din zi și din noapte îl întrebuițau pentru rugăciunea lui Iisus. Însă tu, din pricina obișnuinței, nu poți trece deodată la aceasta; în tot cazul, nu te tulbura, când nu-ți poți face toată pravila și mai ales nu te afli să recitești una și aceeași, atunci când vrăjmașul îți trimite uitare”. (*Ibidem*, Vol. 1, pag. 177).

“Mai înainte de rugăciunea inimii, stăruiește-te să ai rugăciunea minții, ținând luarea aminte în piept și închizând mintea chiar în cuvintele rugăciunii. O astfel de rugăciune e mai simplă și mai ușoară; și dacă vei avea spor în această rugăciune, apoi după mărturisirea unora ea trece în cea a inimii”. (*Ibidem*, Vol. 2, pag. 115).

“Când ai fost tunsă în călugărie, ți s-a spus: Iată-ți, soro, sabia duhului, zi pururea în minte, cu gura și cu gândul în inimă: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păătoasă”. Ține-te și tu de această poruncă și, pe cât îți este cu putință, așa și

rostește această rugăciune, uneori cu mintea, alteori cu gura, iar când ești liberă și în inimă, dacă-ți va ajuta Dumnezeu”. (*Ibidem*, Vol. 2, pag. 121).

“Scrii, că faci rugăciunea lui Iisus grăită și cea din minte, iar despre cea din inimă nici n-ai idee. Rugăciunea cea din inimă cere povățuitor. Totuși, cine lucrează de la început drept rugăciunea cea grăită, închizând mintea în cuvintele rugăciunii: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”, iar mai pe urmă va lucra drept și rugăciunea minții cu smerenie, ținând atenția minții în piept, apoi după un timp, la unii rugăciunea minții singură trece în cea din minte. Rugăciunea cea grăită cu gura, oricine ar face-o, n-au fost cazuri ca să cadă cineva în amăgirea vrăjmașului. Iar cei ce lucrează rugăciunea minții și a inimii în chip greșit, adesea cad în înșelarea vrăjmașului. Și de aceea, mai întâi de toate trebuie să ne ținem mai tare de rugăciunea cea făcută cu gura, iar pe urmă de cea a minții făcută cu smerenie, iar pe urmă, cui îi vine ușor și față de cine voiește Domnul, să treacă la cea a inimii, după îndrumarea Sfinților Părinți, care prin încercare le-au trecut pe toate acestea”. (*Ibidem*, Vol. 2, pag. 126).

Ispita descrisă de tine vine de la pizma diavolului. În Filocalie - capitolele lui Marcu Ascutul - despre cei ce socot a se îndrepta prin fapte, în capitolul 88, se spune: “Când va vedea diavolul că mintea s-a rugat din inimă, atunci vine cu ispite mari și grele”. A spune simplu: - vrăjmașul, din pricina rugăciunii inimii s-a ridicat împotriva ta și vrea să te abată de la ea, însă tu nu i te supune lui. Ispita aceasta, cu mila și cu ajutorul lui Dumnezeu va trece, numai ca tu să nu aduci dovezi împotriva cugetelor ce vin de la vrăjmaș, pentru că după cuvântul Scărarului, vrăjmașii sunt șireți rău de tot și pot din partea lor să-ți aducă o mulțime de obiecțiuni; dar pur și simplu tu să continui să te rogi, stăruindu-te să nu iei aminte la cugetele ce vin de la vrăjmaș și să le disprețuiești, repetând preadulcele nume al Domnului nostru Iisus Hristos. Sfântul Scărar zice: “Cu numele lui Iisus lovește pe oștean; căci nu este armă mai puternică nici pe pământ, nici în cer”. Nu te așeza împotriva vrăjmașului, ci gândește singură în tine, că Prea Sfântul Fiu al lui Dumnezeu, în timpul vieții Sale pământești, a mâncat și a băut cu păcătoșii și nu e refuzat să cineze în casa lui Simon Leprosul și

a îngăduit unei desfrânate cunoscută în tot orașul, să se atingă și să-l sărute prea curatele lui picioare. Pe scurt spus, să nu răspunzi nimic vrăjmașilor tăi, ci numai roagă-te și roagă-te, chemând întru ajutor și spre îndurare prea dulcele nume al Domnului nostru Iisus Hristos, Care a venit în lume să mântuiască pe cei păcătoși. Iar stâlciturile cele fără de rost ale vrăjmașului, n-ai încotro, rabdă-le și le suportă; prin aceasta se agonisește iscusința cea duhovnicească”. (*Scrisori*, vol. 2, pag:136).

De la scrisorile starețului Ambrozie, trecem la *Scrisorile starețului Ieroschimonaș Anatolie*, care, după blagoslovenia starețului Ambrozie, a fost duhovnicul surorilor de la Samordino. Scrisorile lui au aceea deosebire că el, cu o anumită dragoste și insistență îi atrage pe fii săi duhovnicești spre lucrarea rugăciunii lui Iisus; el îi îndeamnă să se țină mai întâi de toate de rugăciunea lui Iisus cea făcută cu glura, cele de mai departe lăsându-le în voia lui Dumnezeu și ferindu-i pe ei de rânduiala cea de la sine.

“Scrii, nu fără îndurerare, că șezi în chilie ca o deținută, pe când altele merg la biserică. Prin urmare, tu maică uiți despre dorința mea și amintirea ca tu cât mai des să faci rugăciunea cea grăită a lui Iisus și mai ales când rămâi singură. Aceasta este cel mai prețios timp pentru a o înrădăcina în memorie, iar tu, înseamnă că răătăcești cu mintea și iată că te plictisești. Iar rugăciunea lui Iisus veselește inima”. (*Scrisori*, pag. 7).

“Țin minte că îmi scriai, că rugăciunea lui Iisus se ține mai ușor. Dacă e așa, slavă Ție, Doamne! Mai bună vreme decât aceasta nu vei afla niciodată. Când se va sparge târgul, atunci dă din mâini cât vei vrea căci va fi târziu. Numai ține minte cuvântul cel mai de demult: fii gata să întâmpini necazuri. Căci pe toți, cui îi place rugăciunea lui Iisus, vrăjmașul niciodată nu-i va lăsa fără de răzbunare, ci neapărat îi va învăța sau pe cei mari sau pe cei mici, însă necazuri numaidecât vă va face”. (*Scrisori*, Pag. 9).

“Rugăciunea se poate face în minte și din pricina boalei, și din neputință, și din pricina poporului mult și la slujbă. Numai că din pricina acestui lucru te doare capul, dar ce să faci? Dar de bună seamă vei îndrăgi-o. De o mie de ori vei îndrăgi-o. Tu silește-te să ții gândul cel

cu Iisus, nu propriu-zis în cap, ci îndreptându-l puțin pe piept; atunci, desigur pieptul va dura, însă fără acest lucru nu se poate. Și unde nu e curat acolo și doare. O astfel de durere se trimite pentru nevrednicie, însă cu timpul va trece”. (*Scrisori*, pag. 12).

“Dacă dorești să ai pacea, apoi, să-L ai pe Iisus dacă nu în inimă, apoi măcar pe buze, după cum ți-am poruncit eu, personal”. (*Ibidem*).

“Dacă vrei să fii mulțumitoare, apoi răsplătește cu cinci cuvinte: 1 - Doamne, 2 - Iisuse, 3 - Hristoase, 4 - Fiul, 5 - lui Dumnezeu, și la ele mai adaugi - miluiește-mă pe mine păcătoasa”. Repetă mereu astfel. Prin aceasta și lui Dumnezeu vei plăcea și pe mine mă vei mulțumi, și pe tine te vei mântui”. (*Ibidem*, pag 14).

“Cuvioasă Maică T! Tu într-adevăr m-ai mângâiat, când ai scris că rugăciunea pentru tine deja nu e așa de grea, cum era mai înainte. Vorbesc despre rugăciunea lui Iisus. Și slavă Ție, Doamne, care Te cobori până la neputințele noastre: încă nu se poate s-o faci mereu. Căci până când nu va gusta omul (că bun este Domnul), e greu să-L ai neîncetat în inimă pe Iisus, dar și pentru ceea ce este, slavă lui Iisus Dumnezeu! Prin urmare, până când ți se ține rugăciunea, nu o părăsi. Dar mai cu seamă, în timpul rugăciunii ticăloșește-te pe tine, ca pe o nevrednică să rostești numele neîncetat și slavoslovit în cer și pe pământ de Îngeri și de oameni. Iar necazurile le adună ca pe o comoară, căci acest lucru ajută mult rugăciunii lui Iisus. Și de aceea, vrăjmașul îi îndeamnă și-i întărește pe toți care ar putea să te necăjească pe tine. Nu te-am prevenit de demult, că orice creștin, cu cât mai mult se ține de această rugăciune, cu atât mai mult îl întărește pe diavol, care nu suferă numele lui Iisus și-i îndreaptă asupra unui astfel de om pe toți oamenii, chiar și pe cei de aproape. Eu am văzut o fată, pe care tatăl ei bun, așa de tare a urât-o, că vrea s-o omoare. Numai că aceasta făcea rugăciunea minții, lucru care ție nu-ți este îngăduit”. (*Ibidem*, pag. 20).

“Îți răspund la nedumeririle tale: rugăciunea lui Iisus, nu numai că nu împiedică, ci chiar ajută să ascuți citirea și cântarea rugăciunii celei obișnuite bisericești și de chilie și îndulcește, foarte îndulcește inima și împacă duhul și dă un gând luminos. Iar tu crezi greșit, căci tu ești o fetiță neîncercată, ba încă și încăpățânată. Însă stăruiește-te să te smerești și rugăciunea degrabă se va prinde de tine. Numai nu te grăbi,

ci așteaptă ajutorul lui Dumnezeu”. (*Ibidem*, pag. 48).

“Fă mai des rugăciunea lui Iisus și se va înveseli inima. Numai stăruiește-te să socotești tot putregaiul din inimă, adică nu te lăsa târât în cugetele cele necurate”. (*Ibidem*, pag. 52).

“I-am vorbit Părintelui (Ambrozie) de rugăciunea ta, care începe în biserică și trece în inimă. El zice că pentru cei tineri nu se potrivește. Ci trebuie de îndată s-o faci cu gura. Mântuiește-te! Smerește-te” (*Ibidem*, pag. 53).

“Mângâierea ta de la rugăciune nu e o noutate; eu nu o dată ci de o sută de ori ți-am repetat - ostenește-te, rabdă, iar încolo - Însuși Dumnezeu te va mângâia. Nu, lasă-mă M. acasă, ba la S., ba la Ierusalim. Iar eu zic: ține-te de rugăciune, nu numai Roma și Ierusalimul, ci însuși Cel răstignit pentru noi va veni cu Prea curata sa Maică. Iată-ți lămurirea! Domnul îi atrage la Sine pe cei îndărătnici și puțini la duh, anume astfel. Căci altfel, ei îndată ar cârți împotriva lui Dumnezeu și păzitorului său (duhovnicesc) și împotriva tuturor celor de aproape, pentru că ei au pierit. Iar acum, tu singură, vezi că nu te-ai ostenit în zadar și eu nu te-am amăgit. Aceasta e partea cea dintâi. Iar a doua va urma după aceasta. Această mângâiere te-a încredințat că este Dumnezeu și este răsplată; pe urmă ea va pleca de la tine și Domnul se va uita la tine, dacă îi ești slugă credincioasă sau o slugă vicleană, iubitoare de plăceri, cumpărată (plătită - n. tr.), care-și iubește pe Domnul său numai când El o mângâie. Iată atunci Îi și arată tu dragostea unei mirese a Lui neprecupețite. Însă aceasta iarăși va trece. Și iarăși va străluci o rază de mângâiere. Și astfel, Domnul își învață pe prea iubiții Săi. Însă vai de tine, dacă te vei înălța ca o bogătaşă, fiind săracă! Diavolul vede ce faci tu și de unde primești și iată se silește să te abată de la păstor, ca pe o oiță tânără, neiscusită. Ține-te. Pace ție și mântuire. Iar, mai cu seamă, smerește-te. De îndată ce vei pierde smerenia și ocărărea de sine - atunci s-a dus totul (în text este “adio”)”. (*Scrisori*, pag. 61).

“Scrisoarea ta am citit-o și nu mai puteam de mirare: cum de o fetiță, ce mi s-a părut cuminte, atentă, să îndruge astfel de prostii! Ea crede gândurilor, că a face rugăciunea lui Iisus e ceva foarte important. Prostuțo tu, prea prostuță! Doar eu ți-am spus că pe această

rugăciune, ca pe una care nu cere nici cărți, nici metanii, nici alte nevoințe grele, o dau babelor, bolnavilor și celor cu inima împietrită. Desigur, că cine iubește grozav să umble la biserică va veni înaintea tuturor, nu va scăpa nici un cuvânt din biserică; va veni acasă va plânge cu lacrimi, văzându-și sărăcia și nevrednicia sa; unuia ca acesta, desigur că nu i-ar impune rugăciunea lui Iisus. Iar tu, prostuță, vinovată cu toate, nu poți nici să te rogi, nici să te smerești, nici să iubești pe cei ce te batjocoresc, nici să ascuți cuvântul lui Dumnezeu, nimic ce ar semăna cu acestea, dar vrei să te mântuiești! Ce ne-a rămas să facem cu tine? Iată, ți-am dat ție o rugăciune ușoară, foarte ușoară, numai cinci cuvinte de toate. Iar tu și aici ai recurs la șiretlicuri ca să găsești ceva foarte mare, care te-ar osebi pe tine de alții, adică: ceea ce ar fi trebuit, mai ales să te smerească, tu, în nebunia ta, socoți să te mântuiești încă cu acest lucru. Vrajmașul, desigur se teme că o astfel de fetișcană, care nu e bună de nimic, de îndată se va mântui de aceea, în tot felul te prinde și-ți bagă în cap astfel de gânduri proaste și mincinoase, cum că tu ar trebui să te mântuiești anume prin ceea ce ar fi trebuit să te smerești. Deci, lasă toate prostiile, aleargă la Iisus, iar nu la diavol. Iisus a murit pentru tine, deci te iubește. Iar diavolul n-a murit, ci vrea mai degrabă să te omoare pe tine. Deci, să nu-l ascuți. Eu l-am întrebat și pe Părintele Ambrozie despre tine; el la fel a zis: "Lasă să continue, iar pe diavol să nu-l asculte. Iar gâtul și pieptul te dor pentru nevrednicie". Căci și oricare, dar mai ales această rugăciune băbească, rânduită numai pentru cei bolnavi și netrebniți, dintre care cel mai rău sunt eu, cel mai netrebnic, cere să-ți recunoști neputința ta și smerenia. Iar tu, din prostie te-ai gândit să te înalți încă. Prostuțo tu, prea prostuțo! Iar că bucuria se revarsă în inimă, apoi acest lucru mi se pare că ți-am vorbit, se întâmplă. Uneori Domnul vrea să-l mângâie pe nevoitor, văzînd că el nu mai poate deja, iar uneori, dintr-o încordare puternică pentru această rugăciune. S-a spus: "Dumnezeu, adică Iisus, este un foc Care arde (păcatele și neputințele)". Și de aceea, chemat des Preadulcele Iisus nu poate să nu veselească inima. Decât numai vreun ticălos oarecare prea mare, ca mine, îndobitocit, acela nu poate simți multă bucurie. Iar adevărații nevoitori în rugăciune, peste câteva zile simt bucurie și dulceață, care se revarsă din inimă asupra întregului om. Numai că e primejdios să o primești

fără de deslușire, căci și Satana se preface în înger de lumină. Și de aceea, ca una ce ești neîncercată în viața cea duhovnicească, fii cu pază și ferește-te să primești și ferește-te să respingi. Citește la Marcu Ascetul cuvântul al doilea, cap. 28. Mai citește în același al doilea cuvânt, capitolul 13. Iar dacă vei părăsi rugăciunea, apoi unde te mai aciuezi? Rabdă. Acestea degrabă vor trece și vei îndrăgi-o. Rugăciunea se cumă de obicei de vorbire deșartă, de îmbuibare, de osândire și mai cu seamă de mândrie. Dar fiindcă ești prea mândră, apoi ține-te, în mod deosebit, de această rugăciune. Iar pentru ca să nu se curme niciodată apoi, pentru acest lucru, ție, tinerică, să-ți lungească Dumnezeu boala până s-o coace poama (în text e un alt proverb: șezi la țărnul mării și așteaptă vremea bună). Gândurile, de asemenea, tu nu le poți îndepărta, dar ție îți ajunge dacă vei răbda și vei chema pe Iisus. Iar când nu vezi după tine păcate, apoi să știi că ești într-o întocmire diavolească. El, la fel, nu-și vede păcatele sale și necăindu-se niciodată și neînvinuindu-se, socoate că Dumnezeu e părtinitor față de om, căci îl iubește; iar Dumnezeu de aceea îl și iubește pe om, pentru că el se căiește și se smerește. Și tu căiește-te și te smerește și Dumnezeu te va mântui”. (*Scrisori*, pag. 70).

“Am primit scrisoarea ta și mă grăbesc să te liniștesc. Mai întâi nu m-ai ascultat. Eu te-am prevenit nu o dată ci de multe ori, că atunci când se întărește rugăciunea, să nu îngădui deloc ca atenția să coboare în jos. Altfel te va chinui patima desfrâului. Și aceasta nu este înșelare, ci lucrarea firii, care vine de la o lucrare greșită a minții. Ei, dacă această dulceață ai primi-o drept har, apoi atunci ar fi înșelare. Iar acum lucrurile încă se pot îndrepta. Mai ales că tu singură recunoști încurcătura. Iar îndreptarea începe-o de acolo, ca să nu lași atenția în jos, ci ține mintea înlăuntrul (la mijlocul) inimii. Iar (dacă nu poți) las-o un timp și te îndeletnicește cu citirea. Ar fi bine, dacă ți-ai procura cartea lui Paisie Velicicovschi. Trebuie s-o citești. Ține-te de această pravilă și nu vei pieri. Iar rugăciunea n-o părăsi. Astfel de zbateri se întâmplă cu mulți. Pace ție și mântuire!” (*Scrisori*, pag. 73).

“Eu am avut cazuri, ca oameni învățați și chiar foarte învățați după cărți, în realitate nici cât un firicel de păr să nu priceapă lucrarea cea duhovnicească. Pentru că această cale se dă nu prin carte ci prin

sânge. Dă sânge, și primește duh” (*Ibidem*).

“Citindu-ți scrisoarea, eu îndată m-am dus la Părintele Ambrozie și am deslușit-o împreună. Noi n-am găsit greșeli în rugăciune. Numai că astfel de lucruri, ca mirosurile bune, nu trebuie primite. Despre aceasta scrie Sfântul Simeon Noul Teolog, în cel dintâi chip al rugăciunii. Locul inimii nu trebuie căutat cu încordare; când va crește rugăciunea, ea singură va găsi acel loc. Stăruința noastră e să închidem mintea în cuvintele: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Sfântul Dimitrie învață: “unde e mintea, acolo e și inima”. Că rugăciunea se întrerupe, acest lucru altfel nici nu poate fi. Iar dacă persistă mereu, apoi Sfinții Părinți ne învață: “Teme-te, aceasta e o cale de lup”. Dar cum să vorbim? Ce vedem în aer? Ba ploaie, ba soare, ba zăpadă, ba vânt, ba căldură, ba frig. Astfel e și în întocmirea noastră: o singură stare nu poate fi și nici nu trebuie. Iar când încetează rugăciunea minții, apucă-te de cea grăită sau de citire. Iar când nici acest lucru nu merge, apucă-te de rucodelie, iar a-ți schimba povățuitorul la jumătate de cale, e primejdie. Domnul te va binecuvânta să continui lucrul început, fără nici o frică și fără nici o îndoială, Dumnezeu ne este ajutor. Cei cu rânduială de la sine, într-adevăr trebuie să se teamă. Iar cine-și recunoaște neputința sa și întreabă pe alții, acela e de bună nădejde. Numai ocărăște-te și smerește-te totdeauna”. (*Scrisori*, pag. 75).

“Rugăciunea a încetat sau din părere de sine, sau din osândire. Iar cel mai de seamă lucru e ca să fie smeriți”. (*Scrisori*, pag. 77).

“Dacă rugăciunea cea grăită cu gura trece, singur de la sine, în cea a minții, apoi nu trebuie curmată. Numai ocărăște-te pe tine și nu te tulbura. M-ai mângâiat foarte mult, că dorești să deprinzi rugăciunea lui Iisus; începe de la cea grăită. Iar mai înainte de aceasta, în loc de temelie, pune-ți să rabzi necazurile. Atunci, ea se va altoi degrabă”. (*Scrisori*, pag. 121).

“Respirația cea prin nări o vom lămuri mai pe urmă. Dar până atunci, iată puțin: prin ce respiri? Prin ureche? Doar prin nări. Deci iată totul! Prin urmare, unește rugăciunea cu respirația, după cum învață Scărarul și iat-o respirația prin nări. Iar ce trebuie să fie mai departe, și se va arăta mai departe, iar acum îți este de ajuns acest lucru”. (*Scrisori*,

pag. 146).

“Lucrul cel de căpetenie e să te ții de rugăciunea lui Iisus, uneori cu gura, alteori cu mintea”. (*Scrisori*, pag. 146).

Si cu aceasta încheiem cunoștințele cu novăturile stareților de la

Optina și Valeaam.

Preotul—Eu am auzit, Părinte, că între Sinăsmia Optina și Valeaam există oarecare legătură duhovnicească—Cineva dintre stareții de la Optina s-a nevoit de la început la Valeaam, iar pe urmă a trecut la Optina.

Măgulit—Da, lucrătorii întru Dumnezeu au avut o legătură duhovnicească

Înrăurirea duhovnicească a unui fiu al Mănăstirii de la Sarov, precum și natura nordică și aspră a Valaamului, poziția lui insulară și izolarea de restul lumii, au ajutat mult dezvoltarea ascetismului aspru din Valaam și nu în zadar era și este numit Athosul rus. Pe insulele lui a înflorit toate felurile de viață monahală și nevoița grea a viețuirii în pustie și sihăstrie printre pădurile și stâncile insulelor răzlețe cu suportarea celor mai grele și mai aspre forme ale ascetismului, postului și liniștirii (isihasmului) și altele și calea cea mijloc a vieții de schit, sub umbra unor bisericuțe mici de lemn și a templelor mărețe de piatră, ridicate în diferite locuri ale Arhipelagului Valaam și în sfârșit, o frățime colosală cu viața de obște, pe insula cea mare.

Trebuie însă spus, că la Valaam, cu toată asprimea nevoițelor de dinafară, care i-au creat faimă în lumea ortodoxă, n-a fost lăsată fără atenție și lucrarea cea duhovnicească cea lăuntrică, a cărei temelie trainică a fost pusă de starețul Nazarie. Ucenicii starețului Paisie, care au trăit în Valaam, Schitul cel Mare, cu toate că au petrecut puțin timp în mănăstire, iarăși au lăsat o urmă și au avut ucenici. Lucrarea rugăciunii lui Iisus, studiul scrierilor ascetice ale Sfinților Părinți, extrasele de chilie din operele lor, niciodată n-au încetat la Valaam. În uriașa bibliotecă a Mănăstirii Valaam este o mare secțiune de manuscrise, care e alcătuită din jurnale și extrase de chilie, din cărțile patristice rămase după moartea monahilor de la Valaam.

Acest material încă nu e studiat îndeajuns. Din nevoitorii de la Valaam, lucrători ai rugăciunii lui Iisus și stareți, eu vreau să vă opresc atenția numai asupra starețului orb, schimonahul Agapie, pentru că despre el am mai multe date scrise, decât despre alții. În jurul lui s-a grupat un cerc de lucrători ai rugăciunii lui Iisus. Între ei, episcopul Teofan Zăvorățul și duhovnicul schitului de Ghetsimania, de pe lângă Lavra Sfântul Serghie cu hramul Sfintei Treimi, iar mai târziu egumenul sihăstriei Sfântul Zosima Gherman; se purta o corespondență foarte înviorată, despre lucrarea rugăciunii lui Iisus. Trăsăturile caracteristice ale poveștelor lui, sunt simplitatea și umilința inimii. Mai întâi voi arăta o notă întocmită de el și de colaboratorii săi: “Despre rugăciunea lui Iisus, lucrată grăit, cu mintea și în inimă”, revăzută și îndreptată de Episcopul Teofan, lucru care-i dă o însemnătate deosebită. Iată această

notă:

1. *“Despre cea grăită.* Într-o formă scurtă ea se zice așa: “Doamne miluiește; Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine păcătosul”; iar în cea completă - așa: “Doamne, Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. La început, ea se rostește în cea mai mare parte în chip silit și fără plăcere, dar pe măsura îndeletnicirilor și silinței pentru ea, numai dacă este o hotărâre fermă ca prin rugăciune, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, să împuținezi patimile cele de tot felul, apoi ea, din îndeletnicirea cât mai deasă, pe măsura împuținării patimilor, din vreme în vreme, va deveni mai ușoară, mai plăcută și mai dorită. La rugăciunea grăită, cu toată puterea să ținem mintea în cuvintele rugăciunii, s-o rostim fără de grăbire, toată atenția s-o concentrăm în gândurile exprimate prin cuvinte, iar când mintea va aluneca spre gânduri străine, fără tulburare, s-o închidem din nou în cuvintele rugăciunii (*Scara*, Cuv. 28, Cap.17): Nerăspândirea minții nu se dă degrabă și nu atunci când vrem noi, ci când ne smerim și când binevoiește Dumnezeu. Acest dar al lui Dumnezeu nu se hotărăște de timp, nici de cantitatea rugăciunilor, ci de smerenia din inimă și de harul lui Hristos și de silința noastră cea de totdeauna pentru ea. De la rugăciunea grăită cea cu luare aminte, se face trecerea spre rugăciunea minții; care se numește astfel atunci când tindem numai cu mintea spre Dumnezeu sau îl vedem pe Dumnezeu.

2. *Despre rugăciunea minții.* În timpul rugăciunii din minte trebuie să ținem atenția în inimă, în fața Domnului. Pe măsura stăruinței noastre și silinței noastre smerite în rugăciune, Dumnezeu dăruiește cel dintâi dar minții noastre, adunarea și concentrarea în rugăciune. Când luarea aminte către Domnul rămâne fără de ieșire, atunci ea este o luare aminte harică, iar luarea aminte a noastră proprie totdeauna e silită. De la o astfel de rugăciune a minții, se face trecerea la rugăciunea cea lăuntrică a minții, numai dacă este un povățuitor iscusit, foarte ușor și liber. Când suntem cu simțămintele inimii cu Dumnezeu, iar dragostea de Dumnezeu umple inima, atunci o astfel de rugăciune poartă numele de cea a inimii.

3. *Despre rugăciunea lăuntrică cea din inimă.* În Evanghelie s-a spus: *Cine vrea să-mi urmeze Mie, să se lepede de sine și să-și ia*

*crucea sa. Dacă vom aplica aceste cuvinte la lucrarea rugăciunii, apoi ele vor însemna următoarele: cine vrea să se nevoiască în chip legiuit cu nevoia rugăciunii, mai înainte de toate să se lepede de voia sa și de priceperea sa, iar după aceea să-și ducă crucea, adică acea osteneală trupească și sufletească care este de neînălțurat în această nevoiță. Lăsându-ne pe noi înșine în întregime în grija cea neadormită a lui Dumnezeu, să suportăm această osteneală cu smerenie și cu voie bună, pentru adevăratul bine, care se dăruiește unui nevoitor râvnitor de rugăciune de la Dumnezeu, la vremea sa, când Dumnezeu cu harul său va pune hotar minții noastre și o va așeza să stea nemișcată în inimă, împreună cu aducerea aminte de Dumnezeu. Când o astfel de stare a minții va deveni ceva firesc și permanent, ea poartă la Părinți denumirea de unire a minții cu inima; într-o astfel de întocmire, mintea nu mai are dorința de a fi în afară de inimă; dimpotrivă, dacă din oarecare împrejurări ea va fi reținută în afară de luarea aminte din inimă, apoi ea are o dorință de neînfrânt de a se întoarce înlăuntrul său cu oarecare sete duhovnicească și cu o nouă râvnă să se apuce din nou, de zidirea casei sale lăuntrice. La o astfel de întocmire din inima omului, tot ce este în capul lui, trece în inimă și atunci, ca o lumină oarecare înțelegătoare; luminează tot lăuntricul lui și orice ar face, ar vorbi, ar gândi, face totul cu o conștiință deplină și cu luare aminte. El poate limpede să vadă atunci, ce fel de gânduri îi vin, ce fel de intenții și dorințe și cu plăcere silește mintea, inima și voința spre ascultarea lui Dumnezeu Hristos și spre împlinirea oricărei porunci a lui Dumnezeu, sau a Părinților; iar orice abatere de la ele e ștearsă de simțământul pocăinței și zdrobirii de inimă, cu o părere de rău neprefăcută și cu o cădere smerită și plină de îndurerare către Dumnezeu, cerând și așteptând de sus ajutor pentru neputința sa. Și Dumnezeu, văzând o astfel de smerenie a lui, nu-l lipsește de harul Său. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, pag. 340).*

Aduc citate din scrisorile Părintelui Agapie, către Părintele Ieromonah Gherman, despre lucrarea rugăciunii, scrise cu o simplitate extraordinară și cu o căldură a inimii.

“Mila lui Dumnezeu să fie cu D-voastră, prea iubitorule de Dumnezeu tătucule, Părinte Gherman! Noi toți prietenii Dv. cei

duhovnicești, cu osârdie, cu mintea în inimă, de departe ne închinăm D-voastră și cu închinăciune până la pământ, cu smerenie cerem binecuvântarea D-voastră Părintească și sfintele rugăciuni și cu ajutorul lui Dumnezeu, cel pentru rugăciunile Născătoarei de Dumnezeu, vă dorim D-voastră de la Domnul Dumnezeu bunătățile cele vremelnice și cele veșnice, cele ce sunt spre viață și bună cinstire și sporirea desăvârșirii creștine. Despre manuscrisul starețului D-voastră, n-avem să vă comunicăm nimic deosebit. În el (manuscris) nu e nimic vătămător și primejdios, ci totul e expus din încercare și simplitate. Numai în ce privește pravila de chilie, el învață nu potrivit înțelegerii Sfinților Părinți, ci zice: “De ce să se dea pravilă? căci scris este: *“privegheați și vă rugați”* și încă *“rugați-vă neîncetat”*. Iar Sfinții Părinți ai noștri zic așa: numai cei desăvârșiți în viața duhovnicească n-au nevoie de pravilă, iar ceilalți neapărat trebuie să aibă pravilă, numai ca ea să fie potrivită cu puterile sufletești și trupești, după puterea minții fiecăruia, cu care Dumnezeu l-a înzestrat pe fiecare, după cum și El însuși a lămurit în Sfânta Evanghelie: unuia i-a dat un talant, altuia doi, iar altuia cinci, fiecăruia după puterea lui, iar a îngropa talantul în pământ prin nepăsare și nesimțire, n-a poruncit nimănui și pentru aceasta chiar pedepsește aspru. Noi nu vă hotărâm D-voastră pravilă părinte, iar Dv singur rânduiți-vă una cu toată băgarea de seamă. Miezul lucrării nu e în cantitatea pravilei, ci în calitatea ei, iar pe unii îi aduce și cantitatea spre calitate, iar la cei înaintați, cantitatea vine mai mult de la calitate. Noi nu cunoaștem bine întocmirea D-voastră; Dv. mai bine vă puteți rândui lucrul, numai să faceți totul după înțelegerea lui Dumnezeu și după voia lui Dumnezeu și spre slava lui Dumnezeu și iar spre a Sa; și în fel și chip fugiți de trândăvie, vorbire multă și dormit mult. Aceștia sunt cei mai răi vrăjmași ai propășirii în rugăciune. Când Domnul vă va da o rugăciune liniștită și cu luare aminte, apoi să vă țineți mai mult de ea. Rugăciunea nu se cuprinde în cuvinte și nu în numărul cuvintelor, ci în luare aminte și smerenia cea din inimă, în simțământul pocăinței, credinței, fricii de Dumnezeu, dragostea de Dumnezeu și aproapele. Pe dragostea cea duhovnicească a lui Dumnezeu, atât față de Dumnezeu cât și față de aproapele e întemeiată toată mântuirea noastră. Toată legea și proorocii sunt cuprinse în aceste două porunci. Ioan Hrisostom

astfel scrie: "Ce facem noi fără de dragoste față de Dumnezeu și aproapele, apoi acolo n-are Hristos unde să-și plece capul, iar dragostea se cunoaște din împlinirea poruncilor lui Dumnezeu. Acela zice, Mă iubește pe Mine care păzește cuvântul Meu, iar cine nu Mă iubește, acela nici cuvintele Mele nu le păzește. D-voastră scrieți despre apăsarea și durerea din piept. D-voastră băgați de seamă în ce privește acest lucru, din toate punctele de vedere, n-aveți cumva o râvnă necumpătată și o înfierbințală, ca să dezvolți mai degrabă rugăciunea minții din inimă. Acest lucru, părinte, e foarte vătămător, dar se cuvine în timpul rugăciunii pe treptele și cele începătoare să unim mintea cu inima, cu ajutorul atenției rugăciunii, fără fierbințală proprie, cu o tăcere și cu o liniște a duhului, fără o anumită încordare a trupului sau a sângelui. E cu neputință să câștigi o rugăciune adevărat duhovnicească, printr-o simțire sufletească sau trupească silită. Ea se dăruiește de Dumnezeu la vremea sa, nu pentru o râvnă a trupului, ci pentru simțământul duhovnicesc al smereniei, iar de la necumpătare și de la fierbințeala sângelui, mulți s-au vătămat și se vatămă".

"Mila lui Dumnezeu fie cu D-voastră, prea iubitorule de Dumnezeu tătucul nostru, părinte Gherman. Din tot sufletul vă dorim orice milă a lui Dumnezeu și sporire duhovnicească întru toate. Și de departe, cu o dragoste în inimă, ne închinăm D-voastră și cu mintea cădem la picioarele D-voastră și cu o credință vie, cerem blagoslovenia D-voastră părintească și sfinte rugăciuni.

Scrisoarea de la Dv. am primit-o, pentru care lucru vă mulțumim foarte mult; nu cunoaștem din ce pricină nu ne-ați răspuns nimic la cele ce v-am rugat să ne lămuriți pentru folosul nostru duhovnicesc, despre atenția cea din minte și asupra lucrurilor de aducere aminte duhovnicească din timpul rugăciunii, însă noi vom aștepta cu răbdare și totuși vă cerem lămuriri: și fă cu dragoste în ce privește acest lucru și descrie-ne ceva: noi și de la început am avut de gând să ne zidim duhovnicește unul pe altul, iar de la cele rele să ne depărtăm. Și noi nu ne rușinăm de sărăcia minții noastre; pentru noi ea e foarte potrivită (sărăcia minții) și după învățătură și după viața noastră morală și noi tătucule Părinte Gherman, sufletește suntem dispuși mai mult să ne învățăm decât să învățăm, iar dragostea cea adevărată altoită de

harul lui Dumnezeu, nu caută ale sale, ci tinde spre folosul cel obștesc. Noi dorim numai să vă lămurim întrucâtva despre aducerea aminte și despre lucruri pentru verificarea noastră duhovnicească și vă scriem nu atât din încercare proprie cât din auzul buzelor adevărate și nemincinoase. În timpul rugăciunii curate din minte, dar mai ales când mintea se va învrednici de nerisipire și cu luare aminte se va lipi în rugăciune de inimă, printr-o petrecere fără de ieșire, atunci în aducerea aminte cea curată, străină de orice nălucire, iată cu ce e preocupată aducerea minte: 1) cu nimicirea sa în fața lui Dumnezeu și vederea păcătoșeniei sale necurate, în simțământul unei pocăințe neîncetate și întru o continuă așteptare a morții și a unei cercetări aspre după moarte, din partea viclenilor draci și a hotărârii necunoscute pentru veșnicie, a venirii a doua a lui Hristos celei înfricoșate și ale hotărârii nemitarnice și veșnice din partea lui Dumnezeu pentru oricare ființă înțelegătoare; 2) Cu aducerea aminte de prea curatele patimi ale lui Hristos și de întreaga lui viață pământească, scrisă în Vechiul și Noul Testament, lămurită de Sfinții Apostoli și Sfinții Părinți, în ce privește mântuirea noastră și despre purtarea Lui de grijă cea dumnezeiască, cea pentru noi; 3) Despre însușirile dumnezeiești: cea dintâi despre atotștiința lui Dumnezeu, despre atotputernicia și înțelepciunea Lui, despre stăpânirea Lui atotcuprinzătoare, bunătatea și iubirea de oameni, dreapta judecată și îndelunga răbdare. Iată, taică Părinte Gherman, toate aceste lucruri dumnezeiești și duhovnicești atât de strâns se leagă de aducerea aminte în lucrarea rugăciunii minții celei din inimă și ele nu se împiedică într-o convorbire curată cu Dumnezeu, ci încă mai mult ne stârnesc râvna duhovnicească, cea după Dumnezeu.

Rugăciunea cea curată se și numește convorbire cu Dumnezeu, iar aducerea aminte și cugetarea despre lucrurile duhovnicești și dumnezeiești, care singur de la sine se ivesc într-o minte și o inimă curată, se numesc cugetare despre Dumnezeu; ele pot fi pricepute limpede numai din propria experiență, iar mai înainte de experiență trebuie să ne folosim de credința cea vie și duhovnicească care vine de la îndeletnicirea necurmată cu lucrarea minții și îndeplinirea poruncilor

lui Dumnezeu. Numai taică, vă mai adăugăm: lucrurile cele duhovnicești arătate mai sus lucrează asupra sufletului, trupului și duhului nostru, pe măsura lucrării minții celei din urmă și adevărate și îndeletnicirii noastre necurmăte cu ea și lucrează asupra inimii și minții noastre nu toate deodată, ci schimbându-se neîncetat: uneori mai mult lucrează aducerea aminte de moarte, alte ori mai mult lucrează judecata lui Dumnezeu și hotărârea veșnică cea necunoscută; uneori aducerea aminte despre Împărăția cerurilor, iar alteori despre chinurile veșnice ale iadului; uneori, foarte puternic, lucrează patimile Domnului și viața cea pământească a Mântuitorului nostru, Răstignirea lui și moartea cea pentru mântuirea noastră, Învierea și Înălțarea la ceruri și a doua venire a lui cea înfricoșată; alteori, puternic lucrează asupra noastră aducerea aminte de nevoitorii cei adevărați ai lui Hristos, care au răbdă totu până la sfârșitul lor pentru dragostea lui Hristos; alteori, lucrează asupra întregii noastre ființe păcătoase, într-un chip de nelămurit prin cuvinte, frica de Dumnezeu din credința cea vie în prezența Lui de lângă noi, dacă numai vom înrădăcina în mintea și în inima noastră, că noi stăm, umblăm, lucrăm, ședem, mâncăm, bem, vorbim, privim, auzim, totu ca în fața ochilor lui Dumnezeu, lângă atotființa, atotputernicia, puterea cea atotstăpânitoare, înțelepciunea și bunătatea Lui. Iată că aducerea aminte despre acestea din urmă, înrădăcinată în minte și în inimă, mai mult decât orice, ne poate aduce la adevărata lucrare a rugăciunii curate celei cu mintea din inimă și la propășirea duhovnicească cea desăvârșită, dar nu numai cuvintele noastre cele de rugăciune ne pot produce o rugăciune adevărată și neîncetată. Și acest lucru să vă fie cunoscut taică Părinte Gherman: în timpul rugăciunii minții, celei adunate și nerisipite, lucrările duhovnicești cele amintite mai sus sunt în memorie, fără imagini, nevăzute, fără cantitate, ci numai în memoria pură, fără nici un fel de imagini, lucrează în memoria noastră împreună cu aducerea aminte de Dumnezeu. Iar alături de rugăciunea minții, se poate îndeletnici și cu cugetarea despre Dumnezeu și cu o cugetare subțire parțială, despre toate judecățile dumnezeiești și despre însușirile Lui cele dumnezeiești, în măsura în care harul lui Dumnezeu va lumina mintea și inima noastră, în ce privește adevărurile dumnezeiești. Iată taică Părinte Gherman, noi pe măsura minții

noastre celei sărace și din buna dispoziție a sufletului nostru, față de dragostea cea duhovnicească, v-am bucurat în parte, despre aducerea aminte și despre lucrurile cele duhovnicești care se nasc de la rugăciunea cea neîncetată și aducerea aminte de Dumnezeu; iar dacă ceva n-am scris așa după cum se cuvine, pentru Dumnezeu vă cerem îndreptare: noi credem că Dv. ne puteți îndrepta, iar de greșale pentru Dumnezeu iertați-ne.

Încă mai adăugăm, din prisosința dragostei noastre celei duhovnicești, față de Dv. și spre propășirea Dv. și a noastră, că cele scrise mai sus despre lucrurile cele duhovnicești și însușirile cele dumnezeiești, nu lucrează asupra tuturor cu aceeași simțire; asupra unuia lucrează mai mult aducerea aminte de moarte, asupra altora judecata lui Dumnezeu și hotărârea veșnică, necunoscută, asupra unuia împărăția cerurilor, asupra altuia, chinurile cele veșnice ale iadului, asupra unuia patimile cele mântuitoare ale lui Hristos, asupra altuia, frica de Dumnezeu și aducerea aminte neîncetată despre prezența lui Dumnezeu, atotvederea, atotputernicia Lui, iar asupra altuia puternic, lucrează binefacerea și îndelungata răbdare a lui Dumnezeu. Și iată ce trebuie de observat aici cu atenția minții noastre și cu simțirea sufletului: care anume lucru, din cele arătate de noi, lucrează mai des și mai puternic asupra cuiva, spre aprinderea duhului nostru și râvnei spre bună credință, acela și trebuiește să ni-l însușim mai mult și să-l întărim mai temeinic în toate simțirile noastre cele sufletești. Numai simțirea duhovnicească, care gravitează în mintea și simțirea noastră și în aducerea aminte a noastră cea neuitată, sunt îndeajuns ca să ne miște spre o râvnă duhovnicească și să trezească simțirile noastre cele duhovnicești din dormitarea cea sufletească și nepăsarea noastră și să ne ducă în memorie și celelalte lucruri duhovnicești. Numai că pentru aceasta se cere, taică, lepădarea de priceperea sa și de voința sa și să iei crucea, adică omorârea a tot ce este pătimăș și iubitor de plăceri și să mergi pe calea poruncilor lui Dumnezeu și cu o credință vie fără de îndoială și încredere în sine, cu ajutorul harului lui Dumnezeu din noi, până la suflarea noastră cea mai de pe urmă. Cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui. Binecuvintează-ne pe noi, Părinte Sfinte, și roagă-te pentru noi și ne iartă pe noi”.

În biografia Starețului Agapie (Ediția Mănăstirii Valaam, S.

Petersburg, 1910) sunt unele povești de ale lui despre rugăciunea lui Iisus.

“Lucrarea lăuntrică cea din inimă este știința dintre științe și meșteșugul meșteșugurilor și cei încercați în această lucrare, totdeauna petrec în frică și cutremur din pricina căii strâmte și foarte întunecoase, care poate fi aflată numai cu ajutorul unor povățuitori iscusiți”. (pag. 39).

Minții îi trebuie dată cea mai mare luare aminte, inimii trezvie, voinții priveghere, ca ea să nu fie nevoită de nimic afară de rugăciune, iar dacă din neputință va fi momită, apoi trebuie ca, îmbărbătându-te, din nou să iei aminte la rugăciune. Fără aceste trei: luare aminte, trezvie și priveghere nu poate fi rostită o rugăciune curată și adevărată; această lucrare a rugăciunii trebuie păzită fără nici o delăsare, până la cele de pe urmă clipe ale vieții, în orice dăruire de rugăciune, după porunca Domnului: *“privegheați și vă rugați, ca să nu cădeți în ispită”*. (pag. 40).

“Lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie făcută sub îndrumarea oamenilor încercați. Căci din lipsa de sfat duhovnicesc și din încrederea în părerea sa, judecata sa, simțămintele sufletești și trupești, în nevoitorii rugăciunii cei neîncercați, se naște o bucurie sufletească falsă, sau dimpotrivă - o plictiseală puțină la duh și o împietrire a inimii”. (pag. 41).

Părintele Agapie sfătuia foarte mult ca lucrarea rugăciunii lui Iisus să fie făcută în taină:

“Stăruieți-vă, cu o sârguință smerită, să ascundeți de la toți lucrarea voastră smerită. Când lucrurile cele ascunse se pun cu nebagare de seamă lângă cale, apoi ele lesne sunt răpite de tâlhari, iar cele păzite în cămarile întărite și cu lacăt bun, se păstrează fără să fie primejduite de cineva”. (pag. 42).

“Cine într-adevăr se îndeletnicește cu rugăciunea lui Iisus, acela mereu e însetat, cu toată tăierea priceperii și voinței sale, dacă numai va găsi un om încercat; cu inima simplă și cu dragoste să se folosească de sfatul lui duhovnicesc și în toate să-și câștige o dreptă socoteală”. (*Ibidem*).

La întrebarea unor persoane cum se poate ține rugăciunea lui Iisus

în inimă, Părintele Agapie răspundea: “Aceasta e un lucru foarte secret. Noi de ne-am stăruit chiar foarte mult ca să ținem mintea fără de ieșire în inimă, fără dăruirea Sfântului Duh, acest lucru e cu neputință și nu se întâmplă; însă să nu vă tulbure acest lucru, că nu puteți ține mintea mereu în inimă; osteniți-vă cu osârdie și cereți mila lui Dumnezeu, ca El să vă dea acest dar; după cum îi place Lui iar eu vă opresc să doriți acest lucru înainte de vreme. Iar în timp de neputință, de lenevie, de slăbiciune a minții, mereu să aveți în inimă o răbdare chibzuită și plină de mulțumire, cu evlavie lăsați-vă în voia lui Dumnezeu, într-o simțire smerită de pocăință și prin vederea păcătoșeniei sale, strigând către Dumnezeu: Miluiește-mă, Doamne, că neputincios sunt. Nu se cuvine, în acest timp a te tulbura și a cădea în întristare, ci cu bună voie și cu răbdare să aștepti o schimbare în bine”. (pag. 42).

Pe ucenicii săi, Părintele Agapie îi îndemna: “ca ei să iubească nu numai cuvântul gol, și să-l ducă până la simțirea inimii și cu ajutorul harului lui Dumnezeu, să se silească pe sine spre împlinirea exactă a oricărei fapte bune, ținând minte că numai cei silitori răpesc împărăția lui Dumnezeu, iar pentru cei negrijulii și vicleni, ea nu-i accesibilă și că firea noastră cea căzută, are nevoie de un îndemn necurmat spre bine, dar mai ales spre un astfel de bine, care se face cu o smerenie adevărată”. (pag. 85).

Pentru cei tineri și începători, Părintele Agapie avea o grijă deosebită “că nu cumva vrăjmașul mântuirii noastre, sub chipul (forma) binelui, să-i înșele spre pricina cea veșnică. Tinerețea, zicea el, și din firea sa și din deprinderile cele rele, e foarte nestatornică și de aceea, povățuitorul cu bărbăție trebuie să-i păzească pe monahii cei tineri și începători, amintindu-le cuvintele Sfintei Scripturi: Întru răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre, adică, că numai aceia câștigă mântuirea, care vor răbda până la sfârșitul vieții, în lupta cu patimile și vor păzi conștiința neîntinată.

Osteneala de rugăciune, cea dinlăuntru, a Părintelui Agapie, foarte bine se lămurește din scrisorile către el ale episcopului Teofan, căruia Părintele Agapie i se adresa după sfaturi. Astfel de scrisori se află în tipar. Voi aduce câteva citate din ele. Episcopul Teofan scrie

Părintelui Agapie.

“Afară de cele ce vedeți în cartea pomenită de Dv. despre rugăciunea lui Iisus, eu nu vă pot adăuga nimic. Iar dacă acest lucru e puțin pentru D-voastră, apoi osteniți-vă de vedeți acest lucru în cârticica pe care o indică această cârticică. Iar cele ce vi se vor părea și după aceasta că nu sunt de ajuns, întrebați la ai săi, la povățuitorii ce vă sunt dați de la Dumnezeu, de la starețul mănăstirii, de la părintele D-voastră duhovnicesc, de la nașul (cel de călugărie) și de la frații cei de același gând.

“Hotărâți-vă să trăiți în aducerea aminte de Dumnezeu și să umblați în prezența lui Dumnezeu și numai acest lucru vă va aduce la un sfârșit bun. Însă totul e de la harul lui Dumnezeu. Fără de harul lui Dumnezeu, nici într-un chip oarecare altul, nu se poate câștiga nimic din cele duhovnicești. Când va picura harul în inimă, atunci totul va merge așa cum trebuie să fie”.

“De starea în care vă simțeați în timpul sfântului Post, nu se poate să nu ne bucurăm; Domnul să vă binecuvinteze și să rămâneți pururea astfel! Primiți acest lucru și cu smerenie să nu vă atribuiți nimic, să vă vedeți numai cusururile, greșelile și delăsările și să strigați cu durere din inimă: “Dumnezeule, milostiv fii mie păcătosului și harul lui Dumnezeu niciodată nu va îndepărta de la D-voastră adumbrirea și acoperământul său. Amin!”

“Ascultarea pusă asupra D-voastră, trebuie dusă. Cu aceasta vrăjmașul vă tulbură. Și toate învinuirile D-voastră sunt lucrarea lui. E rușinos să fii într-o mănăstire fără de ascultare. Și D-voastră v-a fost dată ascultarea, ca să scăpați de această rușine și încă una care vă e la îndemână mai mult decât alta oarecare. D-voastră o îndepliniți șezând, numai cu cuvântul. Ce e mai ușor decât cuvântul? Și cât bine vine de la el! D-voastră ziceți: Nu sunt în stare!” Despre acest lucru n-aveți dreptul să judecați D-voastră, ci părintele egumen. Vi s-a poruncit să faceți și faceți fără discuție. “Nici minte, nici viață n-am, care s-ar potrivi cu o astfel de ascultare”, ziceți D-voastră. Dacă toate acestea n-ar fi fost la D-voastră într-o măsură oarecare, părintele egumen desigur că nu v-ar fi atins. Au doară el este un dușman al fraților, pe care i-a dat pe seama D-voastră? “Ucenicii sunt o piedică pentru

rugăciune”. Nici o faptă bună nu poate fi piedică pentru rugăciune; faptele bune și rugăciunea sunt două surori și-și dau mâna alteia. “Stăreția e grea acum”. Dar când a fost ea slobodă de greutate? Ea e foarte grea după însăși firea ei. Însă ea a fost totdeauna însoțită de ajutorul de sus. “Stăreția e puțin rodnică”. Acest lucru nu-i adevărat. Nici un cuvânt nu va rămânea fără rod. Numai că rodul nu se arată de îndată. Dacă vi s-ar fi poruncit, să-i faceți pe toți sfinți, e alt lucru. Iar D-voastră vi s-a spus numai: “vor veni frați, spune-le ce-ți va trimite Dumnezeu”. “Răspunde pentru ei”. Dacă nu veți vorbi ce trebuie veți răspunde, dar de îndată ce vorbiți cu dragoste tot ce se cuvine, v-ați îndeplinit lucrarea și n-aveți pentru ce să răspundeți. “Intră în mănăstire nu pentru mântuire”. De îndată ce a venit cineva la mănăstire, înseamnă că el are o râvnă duhovnicească. Însă la început ea e dublă. D-voastră trebuie s-o dezvoltăți și s-o întăriți. Și osteniți-vă. Osteneala, cu ajutorul lui Dumnezeu, va învinge totul. Rugați-vă pentru toți cei ce vă sunt încredințați, D-voastră cu lacrimi cerând fiecăruia cele de bună trebuință. Iar D-voastră cereți-vă înțelepciunea. Și pe urmă nu vă grijiți nici de ce ați spus, nici de ce ar trebui să spuneți, nici de ce a ieșit din aceasta”.

“Mi-ar plăcea să stau de vorbă cu D-voastră, scrie episcopul Teofan, în nădejdea că voi învăța de la D-voastră lucrarea cea duhovnicească. D-voastră ați găsit un mărgăritar de mare preț: Slavă lui Dumnezeu! Acum țineți-l și din greșală să nu-l vindeți, sau să-l schimbați pentru niște găinușe de lut. Rămâneți în cele ce sunt, cu durere căzând către Domnul, ca El să păzească în D-voastră acest dar, ca să nu se piardă. Eu n-am ce să vă spun și vă scriu ca să adaug o rugămintă: rugați-vă, ca mult înduratul Dumnezeu să-mi dăruiască și mie acest mărgăritar. Iar, mai înainte de aceasta, să-mi dăruiască un duh de pocăință și să mă întărească în el: căci fără de acest lucru nici un dar nu se dă și roade nu aduce. D-voastră ați amintit ceva despre rânduielile din mănăstire. Ce treabă avem noi cu acele rânduieli? Ele nu ne stau după capul nostru. Lasă-l să ofteze pe acela, cui îi sunt încredințate”.

“D-voastră tot întrebați și doriți să auziți despre cele duhovnicești,

iar eu, în această privință, sunt un prost. Aducerea aminte de Dumnezeu, aducerea aminte de moarte, inima zdrobită și o cădere îndurerată către Dumnezeu: “Doamne, mântuiește! O, Doamne, sporește!” Iată drumul cel drept! Însă acest cuvânt nu e al său, ci al tuturor bătrânilor care privesc lucrurile drept. Cine va da peste acestea, acela n-are de ce să ofteze! Vă trimit cârticica: “*Războiul nevăzut*”. Doresc, ca în această cârtică să găsiți tot ce vă trebuiește”.

Sunt foarte bucuros să stau iarăși de vorbă cu D-voastră. E foarte mângâietor să vezi că râvna D-voastră, pentru lucrarea cea lăuntrică, rămâne în Dv. în putere și preocupă atenția D-voastră.

Nedumeririle D-voastră și întrebările: “Se poate sta cu luare aminte în inimă, când ne rugăm Maicii lui Dumnezeu și Sfinților?” Se poate. Orice rugăciune trebuie să iasă din inimă. Prin urmare, acolo trebuie să fie și luarea aminte.

“Este oare vreo deosebire să te rogi cu luare aminte înlăuntrul inimii, sau cu gura luând aminte în cuvintele rugăciunii, cu un simțământ de smerenie și pocăință, aducându-i aminte, fără de ieșire, de Dumnezeu, Cel ce este pretutindeni și vede toate, cu frică și cu evlavie?” Aceste din urmă cuvinte, pe care eu le-am subliniat, alcătuiesc duhul rugăciunii. Cine le are pe acestea, acela stă în inimă; n-are când să nu gândească nici la cuvinte, nici la gură și nici prin minte nu-i trece acest lucru. Aceste cuvinte: “Cu gura luând aminte” sunt o născocire nouă, care nu se întâlnește nicăieri la Sfinții Părinți. Cuvintele D-voastră subliniate alcătuiesc ființa rugăciunii. Toate celelalte plecarea capului, strâmtorarea respirației, șederea pe scăunel, introducerea cuvintelor de rugăciune cu respirație prin nări - și aceste pe vârful limbii și buzele fie ori nu fie, e un simplu mobilier, care nu conține nimic esențial. Mediul, în care se face osteneală de rugăciune e un lucru neesențial. Și în acest mediu, vine o căldură oarecare în inimă: însă aceasta e a noastră ostenită, dar nu harică. A o socoti și pe aceasta harică este o înșelare.”

“Se poate spune: Doamne, Iisuse Hristoase, pentru Născătoarea de Dumnezeu miluiește-ne pe noi?” Se poate. Dar de unde s-a luat întrebarea? Nu strigăm noi în biserică: “Sfânt, Sfânt, Sfânt, ești Dumnezeule, pentru Născătoarea de Dumnezeu, miluiește-ne pe noi!”

Se poate, în locul cuvântului “Miluiește-mă”, să zicem “miluiește-ne?” Se poate. Când rugăciunea e pentru sine: “miluiește-mă”, iar când e pentru toți - “miluiește-ne”.

Gândul despre tăcere și însingurare e un gând bun. Ori, D-voastră și așa ședeți singur: ori uneori, cât e de bine să vorbești cu frate de același gând. Deci, eu socot, iată cum s-ar putea pentru D-voastră: biserica și chilia, lege, fără să o călcați; fără neapărată nevoie să nu ieșiți nicăieri. Singur să nu căutați convorbire, iar dacă cineva va începe vorba din nevoie duhovnicească, apoi trebuie să vorbiți cu el frumos. Când, în timpul umilinții vin lucrările singur de la sine, să le lași să vină; iar când nu vin, e deajuns și umilința inimii. Puteți să vă întărâtați spre lacrimi și să plângeți; însă nu trebuie socotit acest lucru drept ceva, deși lacrimile totdeauna, înmoaie inima”.

“Ei, iată-i bine! Domnul să vă binecuvinteze să fiți așa după cum ați scris. Și uitați cu desăvârșire și vârful nasului și buzele D-voastră cele sfinte. Însă să fiți un împlinitor al pravilei rostite de Filotei Sinaitul: “Stai de dimineață lângă inimă și-i lovește pe oșteni cu numele lui Iisus”. În rugăciune de ce să vă îngrijiiți mult despre cuvinte și rostirea lor? Totul trebuie să fie înghițit de simțirea către Dumnezeu, sau de zdrobire, sau de mulțumire, sau de cererea celor trebuincioase pentru suflet și corp și pentru starea cea de dinafară cu credință și cu nădejde. Astfel de simțăminte și altele asemănătoare lor să nască un strigăt către Dumnezeu și acest strigăt va fi o adevărată rugăciune, - și voi spune unică, adevărată. Înainte de a începe rugăciunea, aceste simțăminte trebuie înviorate de cugetare, de încordare lăuntrică și de rugăciune pentru ele: iar pe urmă și ziua întreagă să o petreci împreună cu ele. Și aceasta va fi rugăciunea neîncetată: nu căutați plăcere dubovnicească, ci să stați cu frică și cu cutremur în fața Domnului, dându-i o închinare dumnezeiască”.

“Vorbind despre starea rugăciunii D-voastră, la locul al treilea, așezați o stare rea, pe care o descrieți astfel: “E așa de greu, că nici mintea, nici inima nu pot rosti cuvintele de rugăciune, ci parcă ar fi chinuite și omorâte, într-o stare de nemișcare înlăuntru, într-o simțire a nimicniciei și pocăinței sale”. Nu pot pricepe, de ce D-voastră o astfel de stare o numiți rea?

“A sta înlăuntru, fără de mișcare și desigur înaintea Domnului, este o stare bună. Dacă în acest timp mai e și simțirea nimicniciei și pocăinței tale, apoi mai bine nici n-ai ce dori. Și stați așa, fără să vă

depărtați de Domnul, chiar toată ziua”.

Alătur răspunsurile la întrebările D-voastră:

1) La liturgie, în biserică, e de ajuns să fi la una (la o liturghie) și cealaltă, ca și pravila de seară poate fi înlocuită prin rugăciunea de chilie. Însă, pentru acest lucru mi se pare, ar trebui să cereți dezlegare de la cel mai mare. Ba chiar și pentru cel dintâi, dacă la Dv. e rânduit ca persoane asemenea D-voastră trebuie să asiste la orice slujbă.

2) E mai bine să faci rugăciunea mai grăbit, sau fără grăbire? Problema aceasta, la D-voastră e rezolvată. D-voastră spuneți: “Mă stăruiesc, oricare cuvânt al rugăciunii să-l duc până la simțire și simt din acest lucru mare folos”. Siliți-vă să faceți totdeauna așa și întrebarea - mai curând sau mai târziu - nu se va mai naște deloc.

3) “Îmi place să citesc, însă mă îndoiesc să părăsesc rugăciunea pentru citit”. Rugăciunea e mai presus de citire și de aceea e păcat să lași rugăciunea pentru citire. Ca aceste lucruri duhovnicești să nu împiedice una pe alta, trebuie hotărât exact pravila de chilie cu măsură și cu număr și totdeauna s-o împlinești în adevăratul duh de rugăciune fără a lăsa, fără a micșora și fără a grăbi împlinirea ei pentru nimic în lume. Încă, dacă în timpul rugăciunii sau în timpul altei oarecare lucrări, va veni duhul de rugăciune, apoi trebuie părăsit orice lucru și să te rogi. Acest lucru se poate face și șezând, sau umblând, însă e mai bine să stai la locul obișnuit și să faci mătânii, până când sufletul se va sătura. Cel mai de seamă lucru al nostru e să te apropii de Dumnezeu, care se petrece. mai ales în timpul rugăciunii: de aceea trebuie părăsite toate pentru rugăciune.

4) “Ce e rugăciunea cea fără de cuvinte? Este o petrecere fără de mișcare, în simțămintele de rugăciune față de Dumnezeu, fără să rostești vreun cuvânt cu mintea sau cu gura. Aceasta este cea mai înaltă treaptă a rugăciunii. Rugăciune neîncetată poate fi numită numai o astfel de rugăciune. Ceea ce ai numit D-voastră o stare rea de rugăciune, se apropie foarte mult de aceasta”.

“Întrebați cum trebuie privite bolile? Priviți-le la fel cum priviți orbirea, adică după cum vă bucurați de orbire, așa să vă bucurați și de celelalte boale și să mulțumiți sincer lui Dumnezeu! Căci totul e de la Dumnezeu și totul e spre binele nostru”.

“Să ne lecuim? De ce să nu ne lecuim? Și pe doctor și pe doctorie Dumnezeu le-a făcut. Oare El le-a făcut de prisos? Nu. Ci pentru ca ei să tămăduiască boalele. Îndepărtarea de doctori și de leacuri - e un ponos lui Dumnezeu”.

“Se poate să nu vă lecuți, hotărându-vă pentru răbdare, însă trebuie de temut, ca nu cumva să se furișeze încrederea în sine: “Lasă să se lecuiască cei slabi, iar noi suntem puternici”. Dacă gândim astfel despre noi, apoi pentru aceasta vine cârtirea. E mai bine așa: a venit boala să te lecuiești; trece boala de pe urma leacului, slavă lui Dumnezeu; nu trece, să răbdăm și să mulțumim lui Dumnezeu”.

“Nu pot, ziceți, să mă trezesc și să priveghez”. Dacă acest lucru, după cum scrieți, vine și pleacă, apoi nu-i nimic. Iar dacă ține lung, apoi trebuie să ne întărim cu cugetarea despre Dumnezeu sau cu contemplarea tainei credinței noastre, mai ales a morții, judecății, raiului și iadului. Frica de Dumnezeu trebuie încălzită, căci în ea e o mare putere de înviore. Din pricina slăbirii ei, vine lenevia, nepăsarea și somnolența. Singur spuneți că rugăciunea cea lăuntrică ajută, deci sprijiniți-vă pe ea. Dar aceasta ce mai este? Neînfrânarea în mâncare și lăcomie? Socot, că clevețiți asupra D-voastră: ce fel de lăcomie poate fi la D-voastră? Ciorbă și hrișcă fiartă, sau pâine cu apă. Iar despre felul cum faceți față neputințelor sufletești și gândurilor, mai bine decât acest lucru, nici că se poate născoci ceva. Domnul să vă binecuvinteze, ca să fiți totdeauna într-o astfel de întocmire”.

“Cum să facem în biserică să ne rugăm înlăuntru cu o rugăciune proprie, sau să ascultăm ce se citește și se cântă? Încălziți rugăciunea cea dinlăuntru și făcând-o pe ea, ascultați. Rugăciunea cea dinlăuntru e soba, iar ascultarea e să arunc lemne în sobă. Dar dacă ascultarea strică rugăciunea cea dinlăuntru, apoi e mai bine să rămâi numai cu rugăciunea ta; însă în timpul Liturghiei și cu gândurile și cu simțurile trebuie să urmărim slujba. Iacă încă ce mai trebuie ținut minte: în biserică ne adunăm pentru o rugăciune obștească, ca și gândirea și simțirea și cuvântul să fie la toți una, altfel nu vom căpăta ceea ce a făgăduit Domnul, când se roagă doi sau trei”.

“Toate neputințele despre care ați scris D-voastră, sunt și la mine. Eu le văd și mă silesc să le înving și să le tămăduiesc. Uneori reușesc,

iar pe urmă merge ca și mai înainte. Totuși, voi spune ce fac eu. Cea mai mare grijă, la mine e ca și la D-voastră, pentru trezvie și rugăciunea minții; ele merg împreună și una nu rămâne fără alta. Rugăciunea minții ca formă e foarte simplă și ni se pare la îndemână. Iată: coborând cu mintea în inimă și așezându-te acolo cu fața în inimă, strigă pentru ceea ce cauți: "Doamne, dăruiește-mi rugăciune!" De cauți trezvie, strigă: "Doamne, dăruiește-mi trezvie!" De cauți răbdare, strigă: "Doamne, dăruiește-mi răbdare!" și celelalte și totul la fel".

Din toate strigătele, cel mai bun este: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!" Faceți astfel și veți avea rugăciunea minții. Însă, tot necazul nostru este că gândurile se risipesc, iar după ele pleacă și luarea aminte și mintea începe să vagabondeze pe dinafară și nu știe unde să se ducă. Și rugăciunea se curmă, deși stăm la rugăciune. Ce e de făcut? Nu văd nicăieri nici o îndrumare; toți spun una: când îți vei veni în fire, întoarce-te iarăși în inimă și începe a striga iarăși din inimă, roagă-te ca mintea să nu fugă afară. Va fugi mintea iarăși; iarăși întoarce-o și iarăși apucă-te să strigi și tot așa. Ce va ieși? Această fugă va avea vreun sfârșit? Trebuie să fie el undeva, însă la noi cu D-voastră încă nu merge. Mi se pare că, dacă am adăuga la această luptă ocărârea de sine și cererea trezviei de la Dumnezeu, apoi Domnul văzând căutarea noastră cu răbdare și dorința sinceră după trezvie, ne va da după mila Sa. Trezvia este un dar al harului și singur nu-l putem ajunge, ci trebuie să ne ostenim să-l căutăm și să rugăm pe Domnul pentru acest lucru, cu nădejdea că Dumnezeu ne va cerceta. Cum să căutăm? Nu observați, că atunci când simțirea este în inimă, atunci luarea aminte nu pleacă de la inimă? De aici trag concluzia, că dacă am face așa ca să nu ne apropiem de rugăciunea minții altfel decât atârând mai înainte în inimă o simțire sfântă oarecare, apoi luarea aminte nu va pleca de la inimă, iar împreună cu luarea aminte va fi și mintea acolo și, deci și rugăciunea minții. Încercați astfel, poate că lucrul va merge bine. Ce fel de simțire? Oricare sfântă evlavie, mulțumire, zdrobire, frică de Dumnezeu, defăimarea de sine și altele. După ce te-ai rugat astfel, șezi și citește ceva duhovnicesc, mai bine decât orice, despre trezvie și rugăciune. Pe urmă umblați și gândiți-vă, ba puteți și

vorbi cu cineva, dar tot despre același lucru”.

“Dar cu vagabondarea gândurilor cum e? Când va fi simțirea în inimă, ele nu vor rățăci. Când robinetul de la cișmea e deschis, apa curge neîncetat, iar dacă-l răsucești, apa se oprește; la fel și cu gândurile; mereu curg și curg, dar întoarce robinetul și se vor opri. Această răsucire (închidere) a robinetului este stărnirea simțirii sfinte din inimă și menținerea ei”.

“Încă vă plângeți de lipsa de răbdare, răbdarea nu se va statornici în D-voastră, dacă nu veți avea simțirea adâncă, că tot ce vi se întâmplă, se întâmplă după voia lui Dumnezeu. Tot aici va veni și smerenia și sărăcia cea duhovnicească și toate grijile D-voastră se vor curma.”

“Citirea în grabă a rugăciunilor învățate desigur că nu e bine, ori acest lucru se află în stăpânirea Dv. Când veți observa acest lucru, încetați și începeți a citi fără de grăbire. Ca măsură pentru citirea rugăciunilor, după carte sau pe de rost, să aveți înțelegerea și pătrunderea celor citite, astfel citiți ca să vă dați seama de tot ce citiți. Prin aceasta se apreciază și graba. Vă aduceți aminte de cele douăzeci și patru de rugăciuni ale Sfântului Ioan Gură de Aur? Citiți-le cât mai des, adăugați la ele altele din Psalmi, sau cântările bisericești și la fel, ziceți-le și le citiți cu gânduri și simțiri corespunzătoare. Prin ele poți înlocui și toată pravila de rugăciune, însă D-voastră n-aveți nevoie de acest lucru”.

“Vă apucați de citit cărțile mele. Mă voi mira dacă veți găsi la mine ceva bun pentru D-voastră. D-voastră sunteți deja o poamă coaptă, iar scrierile mele sunt pentru începători.”

“E mare milă pentru D-voastră, că rugăciunea D-voastră se face nerisipit. Însă spuneți, că vi se întâmplă să suferiți de răceală. De unde poate fi la D-voastră răceala? Ea vine, când vei mânca ceva de prisos, vei dormi ceva mai mult, îți vei lăsa simțurile în destrăbălare, vei privi prea multe, vei asculta și mai ales când vei vorbi mult. Toate acestea, eu socot că nu le aveți. Dar atunci de unde vă vine răceala? Înseamnă, că e ceva rău înlăuntru. Acest lucru se petrece și de la mulțumirea de sine. Sufletul e mulțumit de sine și nu-i trebuie mai mult nimic, de aceea și se roagă rece. Când îți dai seama de nevoile tale duhovnicești, apoi se naște simțirea sărăciei celei duhovnicești și atunci, sufletul fără să vrea, strigă către Domnul: Doamne ajută Doamne, înleptește-mă,

Doamne, mângâie-mă. Eu socot că și acest lucru îl aveți adică sărăcia cea duhovnicească.

Deci la D-voastră, răceala trebuie să fie din pricină că sufletul care o zi, două trei, cinci, zece s-a ostenit bine în rugăciune, citire și cugetare de Dumnezeu, tot cu luare aminte și cu simțire cere în sfârșit odihnă, întreruperea unei activități încordate. În acest caz, cu sufletul nu vei face nimic; rămâne numai să rabzi, să te obișnuiești să faci după tipic, iar răceala să o rabzi, rugând pe Dumnezeu să se milostivească și să-ți întoarcă simțirea cuvenită și va trece. Căci această stare e trecătoare.

Doar D-voastră umblați la biserică!? Dacă umbli la biserică cu răbdare și cu luare aminte, sufletul se dezmoștește.

O răceală permanentă se întâmplă numai în timpul unei necurmăte iubiri de păcat și lucrări ale păcatului, iar fără aceasta ea totdeauna e trecătoare. La Sfinții Părinți, se pomenesc despre răceală și toți dau povești ce trebuie să facem în acest caz. Învățați-vă de la ei”.

Protoiereul Iustin Olșevski, mai târziu Silvestru Arhiepiscop de Omsk și Semipalatinsc, care a publicat scrisorile episcopului Teofan, de mai sus, către Schimonahul Agapie, scrie în cuvântul său de încheiere:

“În scrisori la fel, te izbesc smerenia și adâncimea priceperii mișcărilor celor mai înalte și celor mai ascunse ale duhului la unul, înălțimea duhului împreună cu simplitatea de copil, la celălalt”.

Această caracterizare justă dă o prețuire dreaptă a întocmirii duhului de rugăciune și la episcopul Teofan și la starețul Schimonah Agapie.

Vreau să vă mai rețin încă atenția D-voastră asupra unei cărți, despre care am pomenit deja: asupra cărții egumenului Tihon, duhovnicul episcopului Teofan, care poartă denumirea *“Un căutător al rugăciunii celei neîncetate, sau sbornicul (culegerea) spuselor și pildelor despre rugăciunea cea neîncetată”*. Pentru a completa expunerea noastră, vreau să aduc câteva povești despre rugăciunea lui Iisus și din această carte.

Schimonahul Marcu de Sarov - contemporanul cuviosului Serafim învață despre rugăciunea lui Iisus: “fă totdeauna și în orice

loc rugăciunea lui Iisus”. (*“Un căutător al rugăciunii neîncetate”*, pag. 19).

La nevoitorul Teodor de Sanacear, din același secol al 18-lea, în mănăstirea lui era ca pravilă: “seara, după optustul pravilei din biserică, să se facă în chilie: trei sute de rugăciuni de ale lui Iisus și pe lângă ele o sută cincizeci de mătânii - sau zece rugăciuni de ale lui Iisus simple și zece cu mătânii”. (*Ibidem*).

Starețul Nazarie, egumenul de Valaam, învăța: “Să ne rugăm cu duhul, să ne rugăm și cu mintea”. Pătrundeți în cuvintele Apostolului Pavel: “Vreau să spun cinci cuvinte cu mintea decât o mie cu limba”. Nu pot să descriu cât suntem de fericiți, că ne-am învrednicit să spunem aceste cinci cuvinte: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă”! Ce bucurie!”

Tot el învăța: “În chilie nu pierde din gândul tău rugăciunea lui Iisus și silește-te să-ți agonisești umilința sufletească a inimii, în liniștirea și tăcerea adâncă a minții tale. Adună-ți mintea și toate gândurile tale, stai la rugăciune, ațintește-ți mintea și inima ta în Dumnezeu și te roagă. Silește-te ca gândurile tale să nu se risipească prin alte părți și să nu se ocupe cu nimic din lumea aceasta; într-o astfel de liniștire și tăcere adâncă a minții tale, așază-te, pleacă-ți capul, adună-ți mâinile la piept, adună picioarele la un loc, închide ochii și adună-ți mintea și inima laolaltă, roagă-te cu rugăciunea lui Iisus”.

Tot el: “Dacă atunci când stai în biserică, nu poți înțelege ascultând cântarea și citirea bisericească, apoi cu evlavie fă rugăciunea lui Iisus în taină, în felul următor: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. Silește-te să adâncești această rugăciune în inima ta. Fă-o pe aceasta cu mintea și cu gândul; nu o lăsa să se depărteze de la gura ta, pe un timp chiar cât de scurt, unește-o pe aceasta, pe cât se poate, cu respirația ta și din răspuț, stăruiește-te să te silești spre zdrobirea inimii, ca să nu te căiești fără de lacrimi pentru păcatele tale. Iar dacă-ți lipsesc lacrimile, apoi să fie măcar zdrobirea și suspinările inimii”. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, pag. 343).

Întemeietorul Sarovului starețul Pahomie, contemporanul Sfântului Tihon Zadinaci și al Sfântului Serafim de Sarov, învăța: “Cel

ce se liniștește, să fie stăruitor în a-și cerceta conștiința sa, în ocărârea de sine, smerenie și rugăciune neîncetată către Hristos Dumnezeu și în cugetarea de Dumnezeu cea cu luare aminte, aducându-și aminte în fiecare zi de moartea sa, de iudecata lui Hristos, de împărăția cerurilor

și chinurile cele veșnice. (Un cămătar ... pag. 22)

Starețul Ieroseolimonașul Părtenie de la Kiev zicea: "Oamenii ca să doborâse să se mântuiască trebuie să caute cu toată inima pe Domnul, iar de căutat pe El se poate numai cu o rugăciune stăruitoare și insistență. Tu, numai roagă-te, cere din tot sufletul de la Domnul ca El să nu părăsească ci să te înțelească, să te povățuiască și să te apere de păcat, căci tu singur de la sine nu vei face nimic. 'Fără Dumnezeu ajungi nici la pragul ușii' (un proverb rus). (Un cămătar ... pag. 24)

Căștigarea unui adevărat duh de rugăciune era nevoința cea mai de capetenie a fericitului Părinte Părtenie și el și-a câștigat acest duh de harului în gradul cel mai înalt. Rugăciunea, după cuvintele lui, s-a transformat pentru el în necesitate, ca mâncarea sau băutura, sau că devenit pentru el, după spusele lui, parca o rană crescută în inimă singură, de la sine, cu toate distracțiile cele de din afară și chiar în somn luera cu el. El singur a văzut odată într-o stare de reverie (veder într-o stare de domnitor) inima sa cuprinsă de flăcări. Aceasta este simbolul unei rugăciuni neîncetate când mintea lui, neîncetată se înalță către Dumnezeu. (Ibidem)

Tot el zice: "Ca să câștigi o adevărată rugăciune, e nespuse de greu, din pricina acestei nevoințe, sufletul nu o dată se apropie de porțile morții. Doar cine s-a învrednicit să și-o agonisească, la acela se înfige ca un ghimpe în inimă, se unește cu ea și nimic nu o scoate acolo". (Ibidem, pag. 27)

Tot el: "Adevărată rugăciune este aceea care s-a înfipt în suflet și se săvârșește cu duhul. Pentru câștigarea ei se cere o mare nevoință mintală și trupească". (Ibidem)

Ilarion, duhovnicul mănăstirii Simon din Moscova, zicea: "Eu sunt neiscusit și puțin încrecat în rugăciunea cea launtrică. Dar dacă râvnă să te înveți, apoi Sfinții Părinți ne învață în felul următor: stăruiește-te cât se poate mai mult, sau chiar neîncetat, iar toate îndeletniciile tale să faci cu rugăciunea lui Iisus, roșind înco

“Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine păcătosul”! Când va obosi gura, rostește-o cu mintea și silește-te să alungi gândurile și să iei aminte ce rostești. După un timp, Dumnezeu îți va ajuta să ajungi și acolo, că inima ta singură va face rugăciunea mișcată de sine, după scriptură: “Inima mea veghează”. (*Un căutător ...*, pag. 28).

În Mănăstirea Simon se nevoia un stareț Pavel, ucenicul Arhimandritului Paisie Velicicovschi. Din pricina unei boale de picioare, el mai mult de șapte ani a stat în pat și cu mulțumire își ducea crucea sa. Când cereau de la el povățuire, apoi el zicea: “Pe cât se poate stăruiește în tine dragostea către aproapele și să ai ochiul curat. Spre acest lucru ne duce însingurarea și luarea aminte de sine, unită cu rugăciunea lui Iisus, care este încununarea (culmea) tuturor”. (*Ibidem*, pag. 30).

Ieroschimonahul Iona de la Simon, povestea despre starețul său Adrian, cu care a sihăstrit în pădurile de la Breansc că “Dulceața lăuntrică a rugăciunii din inimă nu-i îngăduia să simtă durerile cele de din afară”.

Același Ieroschimonah Iona, petrecând în Mănăstirea Simon, își îndeplinea toată pravila sa de chilie, îndeletnicindu-se cu rugăciunea cea lăuntrică, ținând în mână niște mătânii de lână și repetând neîncetat rugăciunea lui Iisus, cu inima și cu gura. Iar când era întreat: Ce faci, părinte? El răspundea: “Număr nodurile pe mătânii” (*Ibidem*).

Ucenicul starețului Serafim de Sarov, protoiereul din Arzamas, Avramie Necrasov învață despre rugăciunea lui Iisus: “Mântuitorul zice: fără de Mine nu poți face nimic”. De aceea, după cuvântul Apostolului, neîncetat vă rugați, trebuie și tu să te îndeletnicești cu rugăciunea inimii, chiar în timpul îndeletnicirilor obișnuite, în adâncul sufletului tău rostind cu frică și cu credință: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!”

“Vrei să te mântuiești? Roagă-te neîncetat și rabdă totul și până la sfârșit, căci numai cel ce va răbda până la sfârșit se va mântui”.

“Lovește neîncetat cu numele lui Iisus și iată că vei fi un bun ostaș al lui Hristos”.

“Obișnuiește-te să te rogi neîncetat și să te smerești cu adevărat, fiindcă fără de rugăciune nici un dar nu se câștigă, iar dacă n-ai smerenie,

apoi chiar poți pleca din mănăstire”.

“De lume să nu-ți pară rău (adică de cea pe care ai părăsit-o), iar pentru pacea cea din inimă să tremuri neîncetat”. (Adică să n-o pierzi).

“Să nu fii fără de rugăciunea lui Iisus nici o clipă. Și sculându-te și șezând și umblând și la masă și la orice îndeletnicire a ta, chiar în gloată mare, să nu părăsești deloc această scurtă rugăciune din minte: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”.

“O rostire deasă și cu râvnă, cu credință și cu dragoste, a acestei rugăciuni, va feri mintea ta de răspândire și de cugetele cele rele și inima ta de poftele cele viclene”.

“Ca să câștigi comoara rugăciunii celei neîncetate, se cere o nevoință căci împărăția lui Dumnezeu se silește și numai silitorii o răpesc pe ea, iar a se nevoi pentru tine, nimeni nu poate afară de tine însuși”.

“Mă nevoiesc, dar nu sporesc! Înseamnă că încă e slabă luarea aminte, te nevoiești puțin. Aibi o atenție de două ori mai mare, mărește-ți nevoința și cu ajutorul lui Dumnezeu vei spori întru nevoința ta” atât, încât rugăciunea lui Iisus va deveni pentru tine firească, ca și răsuflarea ta, fără de care nu poți exista”.

“Dacă sufletul tău va fi totdeauna rănit de ghimpele zdrobirii și de frica judecății celei viitoare, apoi stăruiește-te printr-o îndeletnicire sânguincioasă cu cuvântul lui Dumnezeu și prin rugăciunea minții încă mai mult să înmulțești acest dar al lui Dumnezeu din tine”.

“Împotriva plictiselii și întristării e un mijloc: prin rugăciunea lui Iisus, cea făcută cu mintea în inimă, stăruiește-te să fii pururea în Dumnezeu, Care este un izvor de bucurie și mângâiere. Să nu scapi din inima ta pe preadulcele și întru tot înduratul Iisus, nici cât ai clipi din ochi: fără de El e foarte amar de trăit”.

“Nu-ți lua privirea minții, a inimii și a ochilor minții, de la Acela cu Care te-ai învrednicit să te unești așa de strâns (în taina Împărtășirii). Priveghează și te roagă”.

“Fără trezvie și curăție nu poți petrece în curăție și dreptate. Chiar în trezvie și rugăciune păzește-te să nu cazi în părere de sine și amăgire de sine. Iubește smerenia și ocărârea de sine. Un singur lucru ne trebuie

nouă păcătoșilor, smerenia. Fără acest dar ceresc nu poți aduce nici o pocăință adevărată, nici să-ți câștigi vreo virtute oarecare”.

“La aminte la tine însuși cu strășnicie. Cu numele lui Iisus smulge gândurile cele rele ca pe o sămânță a diavolului, chiar de la început”.

“Vezi că ți-e lene să-ți faci rugăciunea? Silește-te, amenință-te, înfricoșează-te, încurajează-te cu răsplată pentru ostenele; judecă mai des ce este rugăciunea? Și cu încetul vei începe să te îndulcești cu rugăciunea. Dacă nu vrei să te rogi, înseamnă că nu vrei să fii cu Dumnezeu”.

“Deprinde-te a te ruga atât de des, cât de des și respiri. Eu înțeleg rugăciunea cea lăuntrică care, totdeauna și în tot locul, poate fi făcută cu aceeași ușurință cu care bate inima în noi”.

“Continuă-ți lucrarea ta lăuntrică fără slăbire, cheamă neîncetat, cu credință și cu dragoste vrednicul de închinare nume al Domnului Iisus”.

“Rugăciunea lui Iisus să fie respirația sufletului tău! Preadulcele Iisus să nu iasă din mintea și din inima ta”.

“Cu dulcele Iisus totul va fi pentru tine dulce! Chiar neajunsurile ți se vor părea o mană cerească. Ține-te cu mintea și cu inima ta de preadulcele Iisus: El va lucra totul în tine, în omul cel dinlăuntru. Deprinde-te cu smerenia și cu răbdarea. Întru răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre. Cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui”.

“Roagă-te cu mintea ta neîncetat și smerește-te cu inima și Domnul, cel ce lucrează în noi și cele de a voi și cele de a face, va face și cu tine un rod al său, plin de har la vremea sa”.

“Însingurează-te cât de des în tine, în cămara inimii tale și vorbește acolo cu Dumnezeu, prin rugăciunea minții care va umple sufletul tău cu o astfel de bucurie și dulceață, că nu vei mai vrea să-ți cauți mângâiere întru nimic din cele de pe pământ”.

“În templul cel dinlăuntru al sufletului, săvârșește pururea slujba cuvântătoare, prin rugăciunea lui Iisus cea cu mintea și cu inima, pe care nimeni și nimic nu te poate împiedica să o rostești (desigur dacă vei râvni singur la acest lucru)”.

“Ține-te mai mult decât orice de rugăciunea lui Iisus și pe lângă ea să ai și o riguroasă luare aminte față de tine însuși, întru frica de Dumnezeu”.

“Virtuțile curăției și ale smereniei au nevoie de rugăciune și de rugăciunea neîncetată. Cine din Sfinții Părinți l-a agonisit pe Hristos fără de rugăciune? Nimeni! Rugăciunea este sămânța care îl odrăsește pe Hristos în noi; rugăciunea este puterea, care face ca să rodească în sufletul nostru viața lui Hristos.”

“Stăruiește-te să fii totdeauna cu Domnul. Iar a fi cu Domnul e raiul pe pământ și împărăția lui Dumnezeu.”

“Nu da voie ochilor, limbii și urechilor: închide ochii, zăvorăște gura, astupă urechile. Mai mult decât orice în timpul rugăciunii lui Iisus Ține-te de smerita cugetare, care este cea mai sigură și mai tare îngrădire a sufletului”.

“Dacă nu poți posti mult și sta la rugăciune (cu trupul), apoi îndeletnicește-te mai mult cu rugăciunea minții și a inimii. Mai mult decât de orice, păzește-ți gura de vorbire deșartă și de mândrie, căci nimic nu pune atâta piedică atenției din inimă și căldurii din inimă, ca vorbirea deșartă (flecăreala)”.

Toate povețele de mai sus, despre rugăciunea lui Iisus, ale Părintelui Avraamie Necrasov sunt luate din cartea lui: *“Scrisori către fiii cei duhovnicești”*.

“Un stareț, care a fost sporit în rugăciunea minții, a întrebat pe un alt monah care, de asemenea, se îndeletnicea cu ea: cine te-a învățat a te ruga? Monahul a răspuns: “dracii”. Starețul a zâmbit și a zis: Ce sminteală ai spus tu pentru cei care nu cunosc lucrarea! Totuși spune, cum te-au învățat dracii să te rogi? Monahul a răspuns: pe mine mă încerca o luptă grea și îndelungată din partea gândurilor, nălucirilor și simțirilor, care nu-mi dădeau pace nici zi nici noapte. Apărat de năvălirea duhurilor, eu am început să zic rugăciunea lui Iisus și astfel m-am deprins cu ea”. (*Un căutător ...* pag. 49).

Cunoscutul Zăvorât din Zadonsc - Gheorghe Alexeevici - zicea despre rugăciunea lui Iisus: “Numai chemarea preadulcelui nume al lui Iisus poate îndulci o inimă amărâtă și să aducă sufletul la entuziasmul unei bucurii cerești. Liniștea cea plină de pace poate fi găsită chiar în

inimă; prin numele lui Hristos”. (*Scrisori*, vol.1, pag.128).

Sfântul Tihon din Zadonsc, în cea mai adâncă simțire a zdrobirii și umilinței, striga uneori: “Doamne, cruță-mă! Sprijinitorul meu, miluiește-mă! Rabdă, Cel ce ești bunătatea noastră păcatele noastre! Auzi Doamne și nu ne pierde pe noi cu fărădelegile noastre!” Și lovea cu capul de pământ. Tot el, învăța despre rugăciunea lui Iisus: “De ispite nu vei fugi nicăieri; când vrăjmașul nu poate face singur nimic, atunci el ne aduce batjocuri prin oamenii cei răi. Pretutindeni trebuie să rabzi și să fii cu voie bună; să nu te uiți la ceea ce fac oamenii, ci să iei aminte ceea ce te învață cuvântul lui Dumnezeu; să știi de chilie și de biserică și totdeauna să fii ocupat cu ceva: ba să citești, ba să te rogi, ba să lucrezi ceva cuviincios și astfel să continui așa, schimbându-le; să mănânci puțin, să bei puțin și neîncetat să ai în inima ta rugăciunea lui Iisus; “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul!” (*Un căutător ...* pag. 55).

În încheierea acestei convorbiri voi cita câteva locuri din jurnalul marelui nostru păstor-nevoitor al rugăciunii, Părintele Ioan Serghiev (de Cronstadt).

“Două puteri cu totul potrivnice una alteia înrăuresc asupra mea: o putere bună și putere rea, o putere a vieții și o putere a morții. Ca puteri duhovnicești, ele amândouă sunt nevăzute. Puterea binelui, în urma rugăciunii mele libere și sincere, totdeauna izgonește puterea răului și puterea răului e puternică numai prin răul ce se ascunde în mine. Ca să nu sufăr de năvălirile cele necurmăte ale duhului celui rău, trebuie mereu să avem în inimă rugăciunea lui Iisus: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Împotriva diavolului celui nevăzut e Dumnezeu cel nevăzut, împotriva celui tare - Cel Atotputernic”. (*Viața mea cea întru Hristos*, partea I-a, pag. 70).

“Având pe Hristos în inimă, teme-te, ca nu cumva să-L pierzi, iar cu El să pierzi și pacea din inimă; e amar să începi din nou; eforturile pentru a te lipi din nou de El vor fi mult mai grele și pe mulți îi vor costa lacrimi amare. Ține-te din răsuputeri de Hristos, câștigă-L și să nu pierzi îndrăzneala cea sfântă înaintea Lui”. (*Ibidem*, pag.13).

“Hristos, care a intrat în inimă, șade în ea prin pace și bucurie. Nu

în zadar se vorbește de Dumnezeu: că aflat este și întru cele sfinte te odihnești”. (*Ibidem*, pag. 19).

“Toate necazurile mele se petrec în mintea rea cea nevăzută și în inima mea cea nevăzută; de aceea îmi trebuie și un Mântuitor nevăzut, care cunoaște inimile noastre. O, tăria mea, Iisuse, Fiul lui Dumnezeu! O, lumina minții mele! Pacea; bucuria, lărgimea inimii mele - slavă Ție! Slavă Ție, izbăvitorule de vrăjmașii mei cei nevăzuți, care se oștesc împotriva minții și inimii mele și care mă omoară pe mine chiar la izvorul (rădăcina) vieții mele, în locul cel mai sensibil din mine”. (*Ibidem*, pag. 25).

“Cu ochii inimii mele văd cum eu Îl inspir în chip gânditor pe Hristos în inima mea, cum El intră în ea și îndată o liniștește și îndulcește. O, ca să nu rămân eu singur fără de tine, Dătătorul meu de viață! Mi-e rău fără de Tine”. (*Ibidem*, pag. 27).

În timpul rugăciunii, ține-te de regula că e mai bine să zici cinci cuvinte din inimă decât zeci de mii de cuvinte cu limba. Când vezi că inima ta e rece și se roagă fără de plăcere - oprește-te, încălzește-ți inima printr-o închipuire oarecare vie, de pildă a ticăloșiei tale, a sărăciei tale duhovnicești, a goliciunii și orbirii, sau printr-o închipuire a marilor binefaceri ale lui Dumnezeu, cele din fiecare clipă față de tine și de întreg neamul omenesc, dar mai ales față de creștini și de aceea, roagă-te fără de grăbire, cu o simțire caldă; chiar dacă nu vei putea să citești toate rugăciunile la timp, nu e mare nevoie, dar folos de la o rugăciune caldă și fără de grăbire vei căpăta mult mai mare, decât dacă ai fi citit toate rugăciunile, însă cu grăbire și fără simțire. Vreau să spun cu mintea mea cinci cuvinte, decât zece mii de cuvinte cu limba. Însă ar fi foarte bine, bineînțeles, dacă noi am putea zice la rugăciune cu cuvenită simțire și zeci de mii de cuvinte. Domnul nu-i părăsește pe cei ce se ostenesc pentru El și care stau timp îndelungat în fața Lui; cu care măsură măsoară ei cu aceeași măsură va măsura și El și potrivit cu belșugul cuvintelor adevărate din rugăciune, trimite în sufletul lor belșug de lumină, de căldură duhovnicească, de pace și de bucurie. E bine să te rogi timp mai îndelungat și chiar neîncetat, însă nu toți pot cuprinde cuvântul acesta, ci numai cui îi este dat: cel ce poate să cuprindă, să cuprindă. Iar pentru cei care nu pot cuprinde o rugăciune îndelungată,

e mai bine să faci rugăciuni scurte, însă cu un suflet fierbinte”. (*Ibidem*, pag. 167).

“Și peste Sfinții lui Dumnezeu punea uneori stăpânire deznădejdea și trândăvia diavolească. Dar cu noi păcătoșii ce poate fi? O, pe noi vrăjmașul ne rănește adesea printr-o înrăire a inimii, prin defăimare și trândăvie cumplită! Trebuie, în fiecare clipă să ne întoarcem spre Dumnezeu, ca să nu ne cuprindă pe noi răutatea și trândăvia vrăjmașului. Mai este încă un mijloc de a scăpa de trândăvia ce vine de la vrăjmaș, calea cea largă a lumii, plăcerile lumești. Însă Dumnezeu să ferească pe fiecare creștin de un astfel de mijloc de a scăpa de trândăvia diavolească. E mai bine să mergi pe calea cea strâmtă, să suferi tristețile și să cauți des ajutor și izbăvire la Domnul Iisus Hristos Cel ce veselește pe cei ce se ostenesc pentru El asupra mântuirii lor, decât să alunece pe calea cea largă și netedă a lumii și acolo, prin plăcerile trupului, să-și cumpere libertate de duhul tristeții. Vrăjmașul, prin duhul de tristețe, pe mulți i-a abătut de la calea cea strâmtă și mântuitoare, spre calea cea largă și lunecoasă, însă pierzătoare”. (*Ibidem*, pag. 169).

“Când te rogi ia aminte la tine însuși, ca să se roage omul lăuntric, iar nu numai cel de dinafară. Deși fără de măsură ești păcătos, dar totuși roagă-te. La ațâțarea, viclenia și deznădejdea diavolului nu te uita, ci învinge-l și biruiește-i și uneltirile lui. Adu-ți aminte de adâncul iubirii de oameni și al îndurării Mântuitorului. Diavolul îți va închipui fața Domnului îngrozitoare și neîndurată, care respinge rugăciunea și pocăința ta, dar tu adu-ți aminte de cuvintele Mântuitorului, pline pentru noi de toată nădejdea și îndrăzneala: pe cel ce vine la Mine, nu-l voi scoate afară și veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați de păcate și de fărâdelegi și de uneltiri și de calomnii diavolești și Eu vă voi odihni pe voi”. (*Ibidem*, pag. 218).

“Iubitorule de oameni, Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu! Mulțumescu-ți din toată inima mea, că ai auzit rugăciunea mea despre iubirea aproapelui și disprețuirea celor pământești și ai turnat în inima mea o dragoste pașnică, înțeleaptă și dulce. Întărește, Dumnezeule, acest lucru întru mine, pentru rugăciunile Preacuratei Stăpânei noastre de Dumnezeu Născătoare, ca să fiu cu Fiul Tău,

Doamne și Fiul ei cel prea adevărat”. (*Ibidem*, pag. 373).

“În timpul rugăciunii fii ca un copil care gângurește, unindu-te laolaltă într-un duh cu duhul rugăciunii rostite. Socoate-te drept o nimica; rugăciunile (pe care le faci) drept un mare dar al lui Dumnezeu. De mintea ta cea trupească, leapădă-te cu toate și nu lua aminte de ea, căci înțelepciunea cea trupească îngâmă, se îndoiește, visează, hulește. Dacă în timpul rugăciunii sau în afară de ea, vrăjmașul va cuprinde sufletul tău, prin oricare hule și urăciuni, nu te întrista din această pricină, ci spune cu tărie în inima ta: pentru curățirea de acestea și de alte păcate asemenea lor a și venit pe pământ Domnul nostru Iisus Hristos; El cel iubit milostiv a și venit ca să ne ajute în aceasta și în alte neputințe asemănătoare acestora ale duhului; și când vei spune aceste lucruri cu credință, inima ta îndată se va liniști; căci Domnul va curăți inima ta. În genere nu trebuie să ne întristăm de nici un păcat ca și de o nălucire, ci să nădăjduim în Mântuitorul. O, nemăsurată milostivire a lui Dumnezeu! O, slujirea cea mai mare a Dumnezeu-Omului pentru noi păcătoșii! Și până acum El ne slujește cu iubire de oameni, curățindu-ne și mântuindu-ne pe noi. Deci, rușinată să fie toată stăpânirea vrăjmașului!” (*Ibidem*, pag. 376).

“Diavolul se sălășluiește de obicei întru noi, printr-un cuget sau gând mincinos și pofta cea păcătoasă și pe urmă lucrează întru noi și ne necăjește: e așa de prost. Oare nu mai vârtos se sălășluiește Domnul Dumnezeu duhurilor întru noi, printr-un singur gând și printr-o dragoste adevărată și sfântă și petrec cu noi și lucrează cu noi, și lucrează în noi și se face orice pentru noi? Deci, roagă-te fără îndoială, simplu, adică în simplitatea inimii, după cum gândim ușor, așa de ușor trebuie să ne fie și a ne ruga”. (*Ibidem*, pag. 399).

“Tu nu poți birui nici o patimă, nici un păcat, fără un ajutor plin de har, deci cere totdeauna ajutor de la Hristos Mântuitorul tău. El de asta a venit în lume, de asta a pățimit, a murit și a înviat, ca să ne ajute întru toate, ca să ne scape de păcat și de năvala patimilor, ca să curețe păcatele noastre, ca să ne dea nouă, întru Duhul Sfânt, putere spre lucrarea faptelor celor bune, ca să ne lumineze și să ne întărească, să ne împăciuiască. Zici: cum să te mântuiești, dacă păcatul stă la fiecare pas și greșești la fiecare clipă? Răspunsul la această întrebare e simplu:

la fiecare pas și în fiecare clipă cheamă pe Mântuitorul, adu-ți aminte de Mântuitorul și te vei mântui și pe alții îi vei mântui”. (*Viața mea cea întru Hristos*, partea 2-a, pag. 49).

“E luminos și cald și mi-e bine, când eu în întregime mă întorc cu sufletul meu către Soarele cel înțeleghător, Soarele dreptății, Hristos Dumnezeuul meu. Și se topește ghiața inimii mele, se îndepărtează necurăția și putregaiul ei (inimii), pierе întunericul, fuge moartea cea duhovnicească, ne împărățește viața cea cerească, nimic pământesc nu mă mai preocupă”. (*Ibidem*, pag. 99).

“În timpul rugăciunii când ești puternic ispitit de diavol, aruncă toată grija ta spre Domnul, căci El se grijește de tine. În timpul rugăciunii, să crezi numai în Domnul, că El este de-a dreapta ta și toate-ți vor fi ție cu puțință”. (*Ibidem*, pag. 136).

“Când tu te rogi lui Dumnezeu, apoi să nu-ți închipui altfel apropierea Lui, decât așa că tu în fiecare clipă respiri prin El, te miști, te luminezi, te odihnești, te mângâi și te întărești cu un cuvânt trăiești, prin El, după Scriptură: prin El viețuim și ne mișcăm și suntem. Cel ce dă tuturor viață și suflare și totul. Aproape de tine este Domnul (Cuvântul), în gura ta și în inima ta. Căci dacă vei mărturisi cu buzele tale pe Iisus Domn și vei crede în El întru inima ta, apoi te vei mântui”. (*Ibidem*, pag. 171).

“Rugăciunea este respirația sufletului, după cum aerul este respirația firească a trupului. Respirăm prin Duhul Sfânt. Rugându-te, vorbește gură către gură cu Domnul și dacă ai deschis prin credință și dragoste gura inimii, în același timp parcă ai sorbi din El, prin Duhul Sfânt, bunătățile duhovnicești cele cerute”. (*Ibidem*, pag. 196).

“Mântuitorul a binevoit să se întrupeze nu numai ca să ne mântuiască pe noi, atunci când păcatele, patimile noastre ne-au învins, când noi am fost încătușați de ele, ci și pentru ca să ne mântuiască pe noi, după rugăciunea noastră, atunci când păcatul și patima se silesc să pătrundă în noi, când se luptă cu noi. Nu trebuie să dormim și să lăsăm mâinile în jos când ne luptăm cu patimile, ci în acest timp anume trebuie să fim treji, să priveghem și să ne rugăm lui Hristos ca să nu ne îngăduie să ajungem până la păcat. Nu atunci trebuie să scăpăm casa de foc, când focul a cuprins-o din toate părțile, ci e mult mai bine

atunci când se ivește flacăra. La fel și cu sufletul. Sufletul e casa, patimile, focul. Nu dați loc divorțului”. (Efes, 4, 27) (*Ibidem*, pag. 202).

“Când ești prea tânăr sau când duci viața lumii celei păcătoase, atunci Îl cunoști și pe Hristos Mântuitorul și pe vrăjmașul lui Dumnezeu și al oamenilor, pe satana cel prea rău, numai după nume și socoți că Hristos e departe de tine, în cer, iar diavolul o fi el undeva numai nu aproape de tine și nu lângă tine și deși auzi că el este rău, însă socoți că răutatea lui nu te privește pe tine; însă când vei fi în vârstă și vei păși spre o viață plină de nevoie, când vei sluji lui Dumnezeu cu o conștiință curată, atunci vei încerca, în inimă și jugul cel bun al Mântuitorului și jugul cel greu de nesuferit al lui satan, care fără nici o crutare își bate joc de noi”. (*Ibidem*, pag. 300).

“Silește-te să ajungi până la simplitatea de prunc în legătură cu oamenii și în rugăciune către Dumnezeu. Simplitatea e cel mai mare bine și cea mai mare vrednicie a omului. Dumnezeu e simplu cu desăvârșire, pentru că El e duhovnicesc cu desăvârșire, e bun cu desăvârșire. Și sufletul tău să nu se împartă în două și spre bine și spre rău” (*Ibidem*, partea 2-a, pag. 301).

“Învățați-vă să vă rugați, îndemnați-vă spre rugăciune: de la început va fi greu, iar mai târziu, cu cât vă veți sili mai mult, cu atât va fi mai ușor; însă de la început, totdeauna, trebuie să te silești”. (partea 2-a, pag. 348).

“Când te rogi, atunci închipuie-ți, că numai singur Dumnezeu e înaintea ta, Cel întreit în fețe și afară de El n-ar fi nimeni. Închipuie-ți că Dumnezeu e în lume, după cum e sufletul în trup, deși e infinit mai presus de ea și nu se mărginește cu ea; trupul tău e mic și sufletul tău mic îl pătrunde pe de-a întregul. Însă lumea e mare. Dumnezeu e infinit de mare și prin toată zidirea, Dumnezeu umple totul, Cel ce este pretutindeni și pe toate le împlinește. (*Ibidem*, pag. 362).

“Când te rogi lui Dumnezeu, privește cu ochii inimii înlăuntrul tău, spre sufletul tău: Domnul e acolo, în gândurile tale și în mișcările cele drepte ale inimii tale, precum și în afară de tine și în orice loc. Aproape de tine este El, în gura ta, dar nu numai în cer și în adânc”. (*Ibidem*, pag. 394).

“Inima noastră, în fiecare zi, moare de o moarte duhovnicească.

O rugăciune caldă cu lacrimi este înviorarea ei, respirația ei, ce începe. Dacă nu ne vom ruga zilnic cu o căldură duhovnicească, apoi e foarte lesne să mori în grabă, duhovnicește”. (*Ibidem*, pag. 419).

Nesimțirea adevărului, din cuvintele rugăciunii cu inima, vine de la necredința inimii și de la nesimțirea păcătoșeniei, iar acest lucru la rândul său vine dintr-un simțământ ascuns de trufie. După măsura simțurilor sale în rugăciune, omul va cunoaște: e mândru sau e smerit; cu cât rugăciunea lui e mai simțită, mai înflăcărată, cu atât el e mai smerit, cu cât e mai nesimțită cu atât e mai mândru”. (*Ibidem*, pag. 419).

Fii cumpătat în toate treburile tale religioase, căci și virtutea cu măsură, potrivit cu puterile tale, cu împrejurări, timp, loc, și cu ostenelele premergătoare, este o bună pricepere. E bine, de pildă, să te rogi din inimă curată, dar de îndată ce nu e o potriveală a rugăciunii cu puterile (energia), diferitele împrejurări, cu locul și cu timpul și cu osteneala ce premerge, apoi ea (rugăciunea nu va mai fi socotită virtute. Deaceea, Sfântul Petru zice: arătați-mi întru fapta cea bună pricepere (adică nu vă luați numai după inimă), iar în pricepere - înfrânare, iar la înfrânare - răbdare”. (*Ibidem*, pag. 421).

“Cine nu adună cu Mine, zice Domnul, acela risipește. Trebuie să ne mișcăm tot înainte în viața cea duhovnicească, să ne suim tot mai sus și mai sus; să mărim tot mai mult rezerva faptelor celor bune, iar dacă ne oprim la un punct al desăvârșirii morale, pe o treaptă a scării de suire creștină, apoi e ca și cum am merge îndărăt, dacă nu adunăm, apoi e ca și cum am risipi”. (*Ibidem*, pag. 421).

“Când te va acoperi pe tine ticălosul, întunericul, îndoiala, tristețea, deznădejdea, tulburarea, atunci cheamă, numai cu toată inima, prea dulcele nume al lui Iisus Hristos și în El vei găsi totul: și lumină, și întărire, și nădejde, și mângâiere, și odihnă, vei găsi în El binătatea însăși, mila, îndurări, toate acestea le vei găsi într-un singur nume, ca într-o visterie oarecare bogată”. (*Ibidem*, pag. 424).

“Gândurile omului au foarte mare înrăurire asupra stării și așezării (întocmirii) inimii lui și lucrărilor; de acum, ca inima să fie curată, bună, liniștită, iar așezarea voii, bună și evlavioasă,

trebuie curățite gândurile prin rugăciune, prin citirea Sfințelor Scripturi și a operelor Sfinților Părinți, prin cugetarea la stricăciune, zădărnicia și pieirea desfătărilor de pe pământ”. (*Ibidem*, pag. 203). Cât de aproape este de tine gândul tău, cât este de aproape credința de inima ta, cu atât e mai aproape de tine Dumnezeu și cu cât e mai viu și mai tare gândul de Dumnezeu, cu atât e mai vie credința și cunoașterea neputinței și nimicniciei tale și simțirea nevoii de Dumnezeu cu atât e mai aproape. Sau cât e de aproape aerul de trup, așa e de aproape și Dumnezeu de suflet. Căci Dumnezeu, așa s-ar spune, e aerul cel înțelegător (de gând) prin care rezistă toți îngerii, sufletul sfinților și sufletele oamenilor care încă viețuiesc, mai ales a celor binecinstitori. Tu nu poți trăi fără de Dumnezeu nici o clipă, și într-adevăr fiecare clipă o trăiești prin El: “*căci prin El viețuim și ne mișcăm și suntem*”.

Aici, între altele noi putem aduce gândurile (ideile) asemănătoare ale lui Inochentie, arhiepiscopul Chersonului: “Omul nu este așa de strâns unit cu nici un lucru, cum este cu Dumnezeu; el viețuiește și se mișcă prin puterea Lui. Însă această unire rămâne pentru noi (pătimașii) întunecoasă, pentru că noi nu putem s-o pătrundem. Pe când ea totuși e foarte apropiată de noi și sigură; ea constituie temelie tuturor noțiunilor tainice sau ideilor minții.” “Aceste simțiri vagi (nelămurite) ale divinității pot fi văzute clar în inimă, ca într-o putere de bază a spiritului nostru, în care simțirea și mintea nu este altceva decât o dezvoltare a ei, din amândouă părțile. Existența lui Dumnezeu se sokoate de inimă ca să umple uneori de astfel de simțiri care n-au avut nici o legătură cu vreun lucru de dinafară, care ar fi putut proveni numai de la comuniunea cu sufletul unei oarecare ființe misterioase”.

Terminând convorbirea noastră de astăzi, cu povețele Părintelui Ioan de Cronstadt, vă rog să țineți bine minte, că nevointa lucrării rugăciunii lui Iisus și în genere a lucrării lăuntrice duhovnicești, după cum se vede acest lucru, din convorbirile anterioare, a existat totdeauna și totdeauna a fost respectată în Biserica Ortodoxă și în special în Biserica rusă, ca cel mai însemnat și cel mai eficace mijloc de unire lăuntrică prin inimă cu Domnul Iisus Hristos, care (unire) e cea mai de seamă și mai necesară condiție a unei vieți creștine adevărate și rodnice din fiecare om. Noi am adus o mulțime de mărturii din scrierile

nevoitorilor vechi și noi, care confirmă cele spuse. Dacă ar fi fost nevoie, am fi putut aduce mărturii de acestea încă și mai multe. Însă și cele spuse sunt de ajuns pentru scopul nostru: să arătăm importanța și necesitatea lucrării rugăciunii lui Iisus, pentru viața noastră duhovnicească, pentru mântuirea noastră.

Dacă D-voastră mai aveți oarecare întrebări, sau nedumeriri, spuneți-le înainte de a încheia această convorbire a noastră.

Preotul. Eu personal n-am. Însă socot că mirenii mei îmi pot spune mie, din toate cele spuse în convorbirile acestea, se vede că lucrarea rugăciunii lui Iisus cuprinde în sine un șir întreg de trepte, care treptat îl ridică pe lucrătorul rugăciunii de la pământ la cer și că treptele cele mai înalte ale acestei lucrări sunt cu desăvârșire inaccesibile marii majorități a lucrătorilor rugăciunii, așa că abia se află unul dintr-o mie care ajunge la rugăciunea cea curată, iar acea rugăciune care e mai sus, dincolo de hotarele rugăciunii celei curate, o ajung doar unul dintr-o generație întreagă. Marea majoritate a lucrătorilor rugăciunii nu se ridică mai sus de cea dintâi treaptă lucrătoare sau ostenitoare, a rugăciunii lui Iisus și numai puțini se învrednicesc să ajungă la treapta a doua, la rugăciunea de sine mișcătoare, harică. Ținând seama de toate acestea, precum și de greutatea lucrării însăși, de lipsa de povătuitori, de posibilitatea greșelilor și chiar de primejdia căderii în înșelare, oare nu poate slăbi la cei mai mulți râvna pentru această rugăciune? La reușită mare de la îndeletnicirea cu ea nu te poți aștepta, dar greutăți multe, primejdii multe. Nu e oare mai bine, va zice cineva, să nu te apuci deloc de un astfel de lucru peste măsura puterilor și să te mărginești modest, după măsura puterilor, cu o evlavioasă îndeplinire a îndatoririlor creștinești obișnuite, frecventarea slujbelor bisericești, îndeplinirea pravilei casnice de rugăciune și lucrarea, pe cât este cu putință, a faptelor celor bune?

Ce să răspund la o astfel de întrebare, dacă-mi vor pune-o?

Monahul. Răspundeți astfel: D-voastră, cu deplină dreptate, arătați greutățile și primejdiile nevoinței de rugăciune. Dar oare acestea sunt unite numai de lucrarea lăuntrică și de rugăciunea lui Iisus și nu și de întreaga viață creștină, despre care, la Sfântul Apostol Pavel a spus - prin multe neazuri ni se cuvine nouă să intrăm întru împărăția lui

Dumnezeu (Fapt. 14, 22). Iar Domnul Iisus Hristos a spus ucenicilor săi, *“în lume necazuri veți avea, dar îndrăzniți, căci Eu am biruit lumea?”* (Ioan, 16, 33).

Multe și alte cuvinte despre greutățile și primejdiile vieții creștine se pot găsi în evanghelii și în epistolele Apostolilor. Și oare nu pe toți creștinii îi privesc cuvintele Mântuitorului: *“Fiți desăvârșiți, precum și Tatăl vostru desăvârșit este”*. Ori, doar și aceste cuvinte pun înaintea creștinului o problemă nu mai puțin de mare și de răspundere și înfricoșată, decât și lucrarea rugăciunii lui Iisus? Deci, poți, rămânând creștin, să te abați într-un fel sau altul, de la greutățile și primejdiile unei vieți creștine, care totdeauna este și va fi, după cuvântul Domnului, o cale a Crucii? (Mat. 16). Și oare nu-i privesc pe toți creștinii cuvintele marelui Apostol al neamurilor: *“Cei care sunt ai lui Hristos, trupul și-au răstignit cu patimile și cu poftele?”* (Gal. 5, 24).

Dar dacă viața creștină în genere, este un drum al crucii și o nevoință și e cu puțință fără de greutăți și primejdii, apoi nu e mai drept să privim lucrarea minții și rugăciunea lui Iisus în special, drept un mijloc haric mântuitor, care ne ușurează acest drum al crucii, al unei vieți creștine în genere? Căci, într-adevăr, ce se câștigă de la rugăciunea lui Iisus chiar pe prima ei treaptă, ostenitoare? Se câștigă concentrarea luării aminte asupra cuvintelor de rugăciune, adunarea gândurilor, învingerea rătăcirii gândurilor și întinăciunii din minte, celei ce vine din cugetele cele năvalnice și a celei din inimă, ce vine din mișcările cele necurate, se capătă o neîncetată aducere aminte de Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos și o împreună petrecere cu El în inimă, prin ce se zidește și se crește simțământul fricii de Dumnezeu și o veghe asupra stării noastre lăuntrice și prin urmare și asupra cuvintelor și faptelor noastre. Printr-un cuvânt, omul se cultivă duhovnicește și crește într-o stare de rugăciune plină de luare aminte înaintea Domnului. Oare toate acestea, enumerate de mine acum, nu sunt o realizare mare pentru fiecare creștin și un mare succes în viața lui de creștin? Dar dacă toate acestea lipsesc, apoi nici n-am pus începutul, n-am făcut nici cel dintâi pas de viață creștină, căci rădăcina și începutul vieții de creștin se ivesc mai întâi de toate în inima omului. Din inimă începe viața creștină. Dacă noi nu vom pune în inimă temelia

unei vieți creștine, apoi nu vom avea viață creștină nici în cele de dinafară, după cuvântul Cuviosului Isichie. Și predica Mântuitorului despre pocăință și cuvintele despre sărăcia duhovnicească și despre plâns și despre blândețe și celelalte toate acestea sunt adresate inimii anume, unde trebuie să se aprindă frica de Dumnezeu, și credința, și dragostea, și celelalte simțiri neapărat trebuincioase, pentru a urma sincer și liber lui Hristos și pentru a împlini porunca Lui. E absolut adevărat, că foarte puțini lucrători ai rugăciunii lui Iisus merg mai departe de treapta cea dintâi lucrătoare. Însă de ce? Pentru că în această lucrare, ca și în întreaga viață creștină, nu te poți urca pe treapta a doua, fără să treci prin cea dintâi. Cine a trecut treapta cea dintâi, acela firește, singur de la sine, trece la treapta a doua. Opreire sau piedică pentru o astfel de oprire nu există. Dacă cineva nu trece pe treapta a doua, aceasta înseamnă că el trebuie să rămână pe cea dintâi, că încă n-a crescut pentru a doua. Același lucru îl vedem și în creșterea trupului: fără a trece pruncia, nu poți ajunge la copilărie; fără să treci copilăria nu poți ajunge la adolescență, ș.a.m.d.

Urmează de aici, că nu mai trebuie să mai creștem în genere? Fiecare vârstă își are vremea și locul său, atât în viața trupului cât și în viața duhului și în genere, în orice lucrare omenească și în orice meșteșug. Săriturile nicăieri nu sunt cu puțință, dar chiar de ar fi fost cu puțință, apoi n-ar fi fost de folos. Cea mai dreaptă cale, dar totodată și cel mai sigur mijloc de a crește cât mai repede, în viața duhovnicească în genere și în rugăciunea lui Iisus în special, e ca să rămâi cu răbdare în locul tău, cu sârguință împlinind tot ce se cere de acest loc. În aceasta se cuprinde dreapta creștere duhovnicească a unui om, pe care el de obicei nici n-o observă, însă care fără îndoială există și la vremea sa se descoperă într-o trecere harică spre cealaltă treaptă. Iar dacă această trecere nu se petrece, aceasta arată că lucrătorul încă n-a trecut întreaga treaptă necesară pentru treapta anterioară, de aceea și rămâne pe ea. Și fiecare trebuie să petreacă pe treapta sa, cu smerenie și mulțumire, fără să tindă, din voia sa și înainte de vreme, spre realizări mai înalte, și așteptând cu răbdare, când Însuși Domnul va veni și luându-l de mână, îl va ridica pe treapta mai înaltă.

Dar oare e drept să socotim prima treaptă ostenitoare a rugăciunii

lui Iisus drept ceva insuficient? Nu e legată de ea aproape întreaga experiență de lucrare creștină, accesibilă omului pe pământ? Nu este ea o însoțitoare de neînlocuit și o colaboratoare a creștinului, chiar în acel creștinism activ, despre care ați pomenit și care constă în frecventarea bisericii, în îndeplinirea pravilei de rugăciune din chilie, în lucrarea faptelor bune? Oare nu ea dă o putere lăuntrică și o curăție, și o râvnă, chiar pentru această lucrare de dinafară? De aceea, în cel mai înalt grad, e greșit și nedrept să se afirme că dacă omul, în cursul întregii vieți pământești, rămâne pe treapta ostenitoare a lucrării minții, apoi el, prin aceasta, parcă nu-și agonisește nimic pentru viața sa cea veșnică. El câștigă tot ce i-a fost îngăduit și cu puțință în timpul călătoriei sale pământești. Desigur, lucrarea minții nu poate fi ruptă de faptele cele de dinafară ale vieții creștine: frecventarea bisericii, îndeplinirea pravilei de rugăciune și faptele cele bune, însă și una și alta, în totalitatea lor trebuie să alcătuiască o nevoință de neîmpărțit a unei vieți pământești de creștin. Iar în ce privește sușurile spre treptele cele mai înalte ale contemplării, apoi căile lui Dumnezeu sunt de nepătruns: ea nu este cu neputință și în viața viitoare, după cum arată acest lucru și starețul schimonah Vasile.

Deci, dacă greutățile și primejdiile sunt în orice lucrare creștină, iar nu numai în lucrarea rugăciunii lui Iisus și dacă ajuns la desăvârșirea deplină nu poate în viața aceasta, nu numai un lucrător al rugăciunii lui Iisus, ci și oricare alt creștin, apoi nu e nici un motiv suficient ca să ne înspăimântăm și să ne ferim de lucrarea lăuntrică a rugăciunii, însemnătatea mare și mântuitoare a căreia, pentru viața noastră cea întru Hristos, e atât de evidentă. Îndoielile și îngrijorările cu atât mai mult nu pot avea loc, cu cât, în lucrarea rugăciunii lui Iisus, ca și în întreaga noastră viață creștină, reușita depinde nu de meșteșugul nostru și nu de eforturile noastre, ci de ajutorul lui Dumnezeu. Osteneala noastră și stăruința noastră, deși sunt o condiție neapărat trebuincioasă, însă ele singure de la sine, fără voia lui Dumnezeu, nu ne asigură reușita.

Reușita e condiționată din partea noastră de smerenie, zdrobirea duhului, de lăsarea totală a noastră în mâinile lui Dumnezeu, de hotărârea noastră de a îndeplini totul, ce depinde de noi, iar reușita ni se dăruiește de la Domnul, atunci când ne trebuie acest lucru. Dacă noi

ținem minte acest lucru, apoi ne vine greu, cu toate primejdiile lucrării duhovnicești, lăsându-ne cu o deplină liniște în mâinile lui Dumnezeu, să împlinim tot ce depinde de noi și cu o încredere de copil să așteptăm ceea ce ne poate da numai singur Domnul!

Însemnătatea rugăciunii lui Iisus pentru viața cea duhovnicească a unui creștin ortodox devine și mai de înțeles, când ne vom gândi mai adânc în miezul vieții creștine și ne vom stăruia să pătrundem taina ei lăuntrică, care adesea e acoperită pentru noi, sau prin construcții abstracte raționalist-teologice, sau de o comportare formală de dinafară, față de îndatoririle religioase. Această “taină a vieții creștine”, cu mare limpezime, e descoperită în articolul lui Ierom. Gurie, pe care din pricina legăturii lui strânse cu conținutul convorbirilor noastre, îl reproduc în întregime:

“Cât de mult s-a întărit în veacul nostru tendințele de a da creștinismului fel de fel de înțelesuri! Oricine se apucă să scrie programe de viață tinde să atribuie idealurile sale lui Hristos și să dea nașcocirile sale drept marea veste bună a Fiului lui Dumnezeu.

Dacă cândva apoi, în veacul nostru mai ales, se simte nevoia de un criteriu, pentru a determina adevărul unor sentințe despre religie, de o întoarcere spre acea plinătate a conștiinței bisericești ecumenice, care s-a întipărit viu în scrisorile Sfinților Părinți, tradiții și hotărârile sinoadelor. Rațiunea individuală pretinde larg la dreptul său de a pătrunde adevărul din problemele religioase. Libertatea vrea să scape de cătușele conștiinței bisericești, care-i cere o ascultare chibzuită și o normare mult mai chibzuită, strict îndreptată spre un anumit scop al vieții. Rațiunea mândră de poziția sa, de talente și de supremație, îngâmfă, iar normarea vieții ca o normare a luptei lăuntrice, cu toate felurile de împotrivire a trupului și trufiei duhului, se împotrivesc prea mult unui suflet iubitor de libertate. Sufletul știe numai ceea ce îl înconjoară și altceva nu vrea să știe: pentru el (sufletul) e scumpă orice aspirație pătimașă, comodate, confortul, bucurie furtunoasă a pământului celui păcătos. O pojghiță din anii copilăriei înfășoară sufletul și nu-l lasă să răzbească spre izvoarele unei alte vieți. Iar când sufletul începe să ajungă la maturitate, el începe să facă niște suprastructuri în această pojghiță, trufindu-se, crede numai în sine și rupe orice legătură cu conștiința bisericii.

Tot mai mult și mai mult sunt uitate idealurile bisericești ecumenice, deși despre ele, foarte des vorbesc și scriu. Minte simte falsul principal al vieții obișnuite, vrea înrulare cu Dumnezeu, apropiere de El, ca fiecare pas al vieții să fie făcut, dându-și seama de Dumnezeu, simțindu-L pe el, având o simțire față de El și înaintea Lui, însă fiind mărginit, nestatornic și adesea mincinos, el ia ideea sfântă numai în parte și nu o poate cuprinde pe ea în toată plinătatea. El nu-i poate da ei (ideii) explicarea (lumina) cuvenită și cu atât mai mult nu poate arăta mijloacele reale pentru a o transpune în viață: De ideea sfântă s-au atins oamenii care trăiesc într-un fel sau altul, în afară de plinătatea conștiinței bisericii, oameni cu o rațiune și autoritate individuală, oameni care nu cunosc taina vieții bisericești ecumenice și care n-au studiat această viață în Sfânta Scriptură și în acele tradiții, unde ea s-a reflectat în toată puritatea sa.

Ei cunosc mult și tratează despre o viață creștină din vechime, ca despre o viață a unei dragoste frățești, ca despre o viață a libertății și egalității, ca despre o ordine socială mai bună, însă nu cunosc nimic despre ea ca despre o viață de o reală comuniune cu Dumnezeu.

Și acest lucru e de înțeles pe deplin. Duhul Sfânt locuiește (sălășluiește) în biserica lui Hristos, se descoperă numai acelui care, pentru ascultarea față de credință, e setos să trăiască cu toată plinătatea conștiinței bisericești; se sălășluiește în inima omului pentru ostenele și sudorile unei vieți de bună cinste, după o încercare a celui ce se mântuiește, după ce i s-a călit libertatea lui, în paza sfântă a talantului de har ce i-a fost încredințat. Creștinismul e profund teistic. Dumnezeu lui (creștinismului) e viu și iubitor, personal, un Creator-Proniator apropiat de oameni. Sub îndrumarea lui personală și voroava lui a crescut omul cel dintâi. După căderea omului și după ce s-a lipsit el de viața cea în comuniune cu Dumnezeu, Dumnezeu cel plin de iubire vine la omenirea cea căzută în chip smerit de om. El petrece cu oamenii și din nou îl ridică pe om, la posibilitatea comuniunii cu Dumnezeu și asemănării cu Dumnezeu de mai înainte. Prin Mântuitorul, oamenii s-au altoit în Dumnezeu. Prin Duhul Sfânt, viața cea de comuniune cu Dumnezeu a început să se zidească și să se întărească pe pământ, în Biserica lui Dumnezeu.

Taina vieții creștine este taina comuniunii noi a lui Dumnezeu cu omul, care începe pe pământ și care se continuă în veșnicie.

Viața Bisericii lui Hristos, celei de pe pământ și celei din cer, este mai înainte de toate, o viață de o reală comuniune cu Dumnezeu, o viață a Duhului Sfânt în inimile credincioșilor. *“Nu cunoașteți că sunteți Biserica lui Dumnezeu și Duhul Sfânt locuiește întru voi?”*. (1 Cor. 3, 16). *“Eu sunt buciumul, iar voi mlădițele; rămâneți întru Mine și Eu întru voi”*, zice Hristos. *“Ca toți să fie una, precum Tu, Părinte, întru Mine și Eu întru Tine, așa și ei una să fie întru noi”*, se ruga Mântuitorul. Și creștinii, altoindu-se la Buciumul cel dumnezeiesc, prin Duhul Sfânt, ce locuiește în ei, se uneau într-un duh, într-un singur om, într-o singură întocmire. *“Ei, zice Grigore Teologul, cinstitorii Unuia au ajuns una; cinstitorii Treimii, s-ar zice, s-au unit între ei, au ajuns unanimi (cu un suflet) și egal cinstiți”*. (Vol.1).

În ziua de Cincizecime, Duhul Sfânt s-a coborât asupra Apostolilor și în fața ochilor tuturor a produs în ei o schimbare minunată. Apostolii au căpătat anumite puteri și însușiri, pe care până atunci nu le avuseseră; ceva dumnezeiesc a început să sălășluiască în ființa lor, să viețuiască cu ei, să-i îndrumeze. Pentru cei credincioși, acest lucru era împlinirea făgăduinței Mântuitorului despre trimiterea Duhului Sfânt și o mărturie a faptului, că o viață reală lăuntrică de comuniune cu Dumnezeu a început pe pământ.

De atunci, Duhul Sfânt, ca un principiu dumnezeiesc personal, care porcede de la Tatăl, fără schimbare petrece în Biserica lui Hristos și se comunică creștinilor credincioși. Apostolul Petru, după predica sa despre Hristos, în ziua coborârii Sfântului Duh, la întrebarea oamenilor ce-l înconjurau: *“Ce să facem, bărbați frați?”* a răspuns: *“Pocăiți-vă și să se boteze fiecare dintre voi, în numele lui Iisus Hristos, prin pocăința de păcatele cele făcute mai înainte”*; și prin botez fiecare intră în numărul celor credincioși, ajunge mădular al Bisericii lui Hristos și primește darul Sfântului Duh. Astfel, creștinul se împărtășește de viața cea harică, din inima lui începe să țâșnească un izvor dumnezeiesc, el chiar în chip simțit trăiește înnoirea ființei sale, sălășluirea în el a puterii ziditoare celei dumnezeiești.

Mulți credincioși, în timpurile Apostolilor, unindu-se cu Biserica

lui Hristos, asemenea Apostolilor, într-un chip văzut de toți, căpătau viața cea dumnezeiască în inimile lor, umplându-se de darurile harice ale Sfântului Duh, într-un mod simțitor, retrăiau starea înaltă a comuniunii cu Dumnezeu. Și de atunci toți nevoitorii de credință și bună cinstire, devenind vase ale harului, arătau lumii darurile Sfântului Duh ce locuiau în ei, pe tot parcursul vieții Bisericii lui Hristos și până astăzi.

Prin Duhul Sfânt se sfințește întreaga viață a unui creștin adevărat. Întregul proces al mântuirii lui se lucrează în lumina comuniunii cu Dumnezeu, când ascunsă, când vădită. De la cele mai mici trepte, ea (comuniunea cu Dumnezeu) duce pe om spre o tot mai mare și mai mare pătrundere a vieții celei dumnezeiești și se încheie cu desăvârșita sălășluire a lui Dumnezeu. Puterea lui Dumnezeu, unindu-se cu libertatea omului, îl curăță pe creștin de orice întinăciune a trupului și duhului și pregătește în sufletul lui un locaș fără de patimi, sfânt, pentru deplina și fericita sălășluire a lui Dumnezeu, după cuvântul Mântuitorului: *“Vom veni și loc vom face”*. (în inima omului). Noi am întrebuintat doi termeni pentru a caracteriza felurile perioade ale vieții dubovnicești-harice: comuniunea cu Dumnezeu și sălășluirea lui Dumnezeu. Exprimându-ne figurat, sub termenul cel dintâi se înțelege, parcă, o unire pe dinafară, necompletă, a Duhului lui Dumnezeu cu duhul omului. Omul simte puterea dumnezeiască, care îl ajută, simte că el e sprijinit numai de această putere dumnezeiască, însă pe de altă parte, de asemenea simte că în sufletul lui a rămas pătimirea (patimi), care îl împiedică cu desăvârșire să se odihnească în Dumnezeu, că îi lipsește plinătatea puterii dumnezeiești, că inima nu e plină, nu e mulțumită, caută, încetează să-L aibă pe Dumnezeu în sine, să-L iubească cu toată plinătatea ființei sale, dar cu toate acestea, acest lucru încă lipsește, căci inima, în parte, iubește și patima.

Iar sălășluirea lui Dumnezeu este chipul cel mai desăvârșit al comuniunii cu Dumnezeu, când Duhul Sfânt, cu desăvârșire se încredințează omului și se sălășluiește în el.

În fața noastră e o scrisoare a răposatului Ieroschimonaș de la Sihăstria Optina. Starețul, nu cu mult înainte de moarte, astfel scria unui ucenic despre căutările și rugăciunile sale, ca să primească harul Sfântului Duh.

“Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri, Doamne Iisuse Hristoase, Fiule, Dumnezeuul nostru, miluiește-ne pe noi”. (În original sunt numai inițialele acestor cuvinte):

“Doamne, binecuvintează-ne și ne mântuiește pe noi”!

Prea iubitorule de Dumnezeu taică N.

Să încep de la iubirea de Dumnezeu. Poate după știința, după aptitudinile minții D-voastră, cunoașteți despre iubirea de Dumnezeu, neasemuit mai mult decât eu sărăcăciosul. Slavă lui Dumnezeu! Dar dacă Dv. ați fi fost rănit în inimă de această iubire de Dumnezeu, ea, pe dinafară și dinlăuntru v-ar sfinți, v-ar arde, v-ar topi apoi, desigur, nici amintiri de plăceri pătimase, nici alte umbre oarecare n-ar fi în inima D-voastră și ea (inima) cu nimic nu s-ar putea îndulci, fără de iubirea de Dumnezeu. Iartă-mă dragul meu și să nu socoți că eu vreau să te ocărăsc pentru ceva. Nu, absolut, nu! Eu aș fi vrut numai să-ți explic, ca celui mai apropiat prieten și frate întru Hristos, simțirea iubirii de Dumnezeu, acea simțire pe care cu atât de mult și atât de puternic doream s-o primesc și n-o primeam. Aceste dorințe ale mele erau chinurile nașterilor mele duhovnicești și aceste chinuri au fost foarte îndelungate, aproape treizeci de ani și ceva. Socot că lupta cu păcatul, pentru bucuria unirii cu Domnul și Ziditorul, era în mine de două feluri.

Una a mea firească, alta a lui Dumnezeu, însă totul era așa de tainic și de ascuns după rânduiala de sus, că eu numai mai târziu am putut pricepe ceva. Eu nu puteam în luptă cu mine însumi, cu răbufnirile patimilor trupului meu, însă cu toate acestea, în mine persista o dorință mai înaltă și mai bună decât toate răbufnirile păcatului. Ea (dorința aceasta) înaripa duhul meu, eu simțeam că numai ea mă va mulțumi pe mine și nimic altceva (mai mult nimic) pe lume - această putere veșnic creatoare, care nu moare, dăruită de Creator - iubirea de Dumnezeu.

Eu eram însetat să-L iubesc pe Creator din toată inima. Însă cum să iubești? Ca să iubești pe Dumnezeu trebuie să fii vrednic de Dumnezeu; iar eu mă vedeam pe mine nu numai păcătos, ci și zăbovind în păcatele mele.

Dorința de a iubi pe Dumnezeu se întărea, creștea până la ardere,

dar cum să iubești, ca inima să fie mulțumită în dorința sa, eu nu știam. Și ce să fac pentru acest lucru, nu mă puteam pricepe. Am încercat toate mijloacele, pe care mi le arată: adică să faci tot ce e bun, să fii milostiv cu cei de aproape. Eu am epuizat această virtute până la fund. Nu odată am rămas abia acoperit, împărțind totul celor nevoiași, răbdam foamea și frigul, ascunzând acest lucru de la alții, sufeream batjocurile, nu mă răzbunam pentru ele, mă sileam să-i iubesc pe vrăjmași și-i iubeam, după cum e poruncit acest lucru de Domnul. Însă iubirea însăși față de Dumnezeu eu n-o simțeam în mine, ba și patimile mele îmi spuneau clar, că eu eram străin de această iubire dumnezeiască. Iar gândul meu nu mă părăsea pe mine și inima ardea încă cu o dorință mai mare de a iubi pe Dumnezeu, însă, în realitate eu n-ajungeam la acest lucru. Eu simțeam că puterea vieții e în iubirea de Dumnezeu, putere creatoare, harică; eu socoteam că dacă voi avea în mine această iubire, apoi cătușele patimilor mele vor cădea de la sine, urmele lor se vor topi și vor arde de focul iubirii dumnezeiești. Eu eram atunci convins de acest lucru și acum te încredințez, că altfel nici nu poate fi. Acest lucru e acel adevăr, despre care s-a spus de însuși Mântuitorul nostru Dumnezeu; “Adevărul vă va slobozi pe voi, și voi veți fi într-adevăr sloboziți.” Și iată că nu mai aveam răbdare să aștept mai mult. Eu strigam în fiecare clipă, dar când mă va învrednici Domnul de această iubire față de El. Dar El a zis: “Fără de Mine nu puteți face nimic”. Doamne, vino și te sălășluiește întru noi; învață-mă să fac voia Ta, învață-mă să Te iubesc pe Tine cum se cuvine să te iubesc. Doar pentru Tine, Cel atotputernic, nu e greu să faci acest lucru pentru mine, Doamne măcar așa învrednicește-mă: sălășluiește pentru puțin această iubire întru mine și petreci întru mine; eu Te voi pricepe, Te voi cunoaște; apoi depărtează-Te de la mine și eu pe urmă, din cunoaștere voi tinde către Tine, voi suferi conștient, știind pentru ce sufăr, pentru ce trăiesc.

Și iată Domnul meu a binevoit ca să mă îmbolnăvesc, și eu m-am îmbolnăvit, iar dragostea aceasta încă n-o încercasem în mine; m-am îmbolnăvit și plângeam tare în timpul bolii mele, că am rămas biruit în păcatele mele de păcat, iar iubire încă tot nu am. Mă grăbesc să mă căiesc și nu o dată și nu de două, ci foarte mult mă căiesc și capăt o bucurie, căci văd că păcatul începe să-și piardă puterea asupra mea,

fiindcă îndulcirea păcătoasă lipsea din sufletul meu, gândul cel păcătos nu se mai ivea în inimă, iar pocăința s-a unit cu o mulțumire față de Dumnezeu.

Cu atât mai mult sufeream, cu atât mai ușor mă simțeam. Eu simțeam o mare nevoie să mă împărtășesc și pe mine mă împărtășeau; după împărtășirea cu Sfintele Taine, duhul meu se înaripa cu o nădejde negrăită de Dumnezeu, iar inima mea se umplea de o mulțumire către Domnul Iisus Hristos. Anume aici mi s-a descoperit mie sărăcăciosului, în toată plinătatea ei de necuprins, iubirea lui Dumnezeu pentru lume, în răscumpărarea neamului omenesc. Această dragoste a vorbit parcă întru mine, înlăuntrul ființei mele cu atâta putere față de Domnul, că eu nu mai simțeam nici suferințele mele. Eu nu puteam să mă despart nici cu gândurile, nici cu simțirile inimii de iubirea către Domnul. Amintirile despre viața Lui pământească, despre toate manifestările și lucrările de pe pământ, produceau în mine un cutremur plin de bucurie, înnoind lăuntricul sufletului și inimii mele. Inima mea era plină de nădejdea mântuirii. Nimic nu putea să-mi dea prilej de a mă deznădăjdi de îndurarea lui Dumnezeu. Domnul era aproape, sufletul trăia prin El și-l simțeam numai dragostea Lui cea nemărginită.

Fiecare pas al vieții pământești a Mântuitorului era chiar întipărit în conștiința mea, el fiind săvârșit pentru mântuirea, pentru sfințirea omului. El a sfințit totul pentru mine, și aerul ce mă înconjoară, și apa pe care am băut-o și însuși patul pe care zăceam, și mormântul, în care mă pregăteam să cobor. Toate acestea erau o arvună a mântuirii mele, învierii mele din moartea trupului și proslăvirii cu Domnul. Și eu simțeam că acest lucru se făcea, nu după meritul meu, ci numai pentru nemărginita milostivire a lui Dumnezeu.

Eu mă recunoșteam pe mine foarte păcătos, dar în același timp, o nădejde fierbinte spre dragostea și mila lui Dumnezeu cea mântuitoare, neconținut înaripa duhul meu. Lacrimile de umilință curgeau din ochii mei, iar ce simțea inima mea în acest timp, eu nici nu pot să descriu. Eu nu simțeam nevoie de mâncare, îmi venea greu când mă vizitau alții. Eu eram fericit, rănit de dragostea către Domnul, doream să rămân chiar pentru veșnicie singur și să sufăr însă numai cu Domnul și în

dragostea față de El. Iată ce este iubirea de oameni și ce face ea cu sufletul omului.

Pentru aceasta, eu v-am numit pe D-voastră prea iubitor de Dumnezeu, căci iubirea de Dumnezeu e necesară pentru toți și pentru fiecare în parte. Ea este bogăția cea nefurată și este puterea cea atotputernică, ca puterea creatoare, e puterea vieții celei de veci.

Dacă cineva a înfipt această putere în inimă, acela și sufletul său îl va înviora prin ea. Cel iubitor de Dumnezeu nu dorește dragostea față de lumea aceasta, căci a iubi lumea aceasta va fi deja ruperea dragostei față de Dumnezeu și o vrăjmășie față de Dumnezeu. Acest cuvânt, multora, nu le va părea just, însă el este dreptatea lui Dumnezeu și adevărul.

Oare cel ce are o dragoste harică față de sine va ucide pe alții? Cine iubește pe Dumnezeu, oare va pofti lucrul altuia? Cine iubește pe Dumnezeu, oare dorește sau caută altceva străin, sau va lua sau fura ceva străin? El și pe ale sale le are ca pe ale lui Dumnezeu și cu frica de Dumnezeu irosește din cele ce i-a dat Dumnezeu.

Iubirea de Dumnezeu este puterea de viață a sufletului și a inimii omului, zidit după chipul lui Dumnezeu. Prin ea, omul din nou este așezat în rai și vine la el împărăția lui Dumnezeu într-o putere. Trebuie să iubim pe Dumnezeu, să trăim prin El, să inspirăm și să expirăm prin duhul dragostei de Dumnezeu. "Dacă Domnul n-ar fi fost în noi, nimeni dintre noi n-ar fi putut să învingă împotriva luptelor vrăjmașului. Căci cei ce biruiesc, se înalță încă de aici (adică de pe acum).

Oare, ați simțit D-voastră stimat cititor, în această scrisoare, bătaia (pulsul) unei oarecare vieți necunoscute, străine de noi, unei vieți pline de o frumusețe duhovnicească și de o putere harică tainică? Acesta e glasul sufletului, care a trăit viața minunată și tainică a negrăitei comuniuni cu Dumnezeu. Câte eforturi, câte rugăciuni, ce tărie de duh și integritate a naturii, care treizeci și ceva de ani, fără abatere, a tins spre un anumit scop, spre a primi în sine, dragostea cea dumnezeiască, a Sfântului Duh al lui Dumnezeu.

Și iată, la apusul zilelor, aproape de patul morții, Duhul Sfânt intră în camera cea împodobită a unei inimi nevoitoare și se sălășluiește în ea. Aici e deja mai mult decât un ajutor obișnuit dat omului în lucrarea

mântuirii. Aici, Domnul vine în inima omului, Duhul Sfânt îl face viu și în chipul cel mai strâns, se unește cu sufletul omului.

Aceasta e taina vieții creștine! Însă ea e uitată de noi și majoritatea dintre noi nu cunoaște Duhul. Dacă noi am primi această taină, îndată viața noastră ar merge în acord cu plinătatea conștiinței bisericești; spre a urma viața tuturor persoanelor proslăvite de Dumnezeu. Toate certurile despre slujirea personală sau obștească, despre tăcere și zăvorăre sau despre o largă activitate socială, se vor îndepărta, căci ele vor fi luminate dintr-un punct de vedere superior.

Dacă nu se tinde spre acest lucru, viața din punct de vedere creștin este fără rost, fără sens și zadarnică.

Aceasta e viața fără Dumnezeu, fără suflet. Însă, ca să agonisești pe Duhul Sfânt, ca să agonisești pe acest duh de foc, trebuie să suporti ostenele și sudorile inimii, trebuie să-ți împodobești cămara inimii pentru El. Iată că anume această împodobire a cămării proprii din inimă este cel dintâi, cel mai trebuincios și necesar lucru în creștinism. De aceea, creștinismul pe cât de strict e teistic pe atât de strict e și individualistic. Se mântuiește individul, sufletul său. Fiecare creștin, însetat de Duhul Sfânt și care gătește în inima sa cămara pentru sălășluirea Treimii celei Împărătești, cu puterea aceluiași Duh al lui Dumnezeu, se ridică din putere în putere și ajunge într-un bărbat desăvârșit la plinirea măsurii vârstei lui Hristos. Însă el nu se mântuiește singur, ci întreaga plinătate bisericească pământească și cerească. El este un inel al corpului Bisericii și slujește lui, iar ea îl hrănește pe el, sprijinindu-l și ajutându-l în tot felul.

Pregătind cămara inimii sale pentru Duhul lui Dumnezeu, creștinul își schimbă conținutul păcătos și egoist al personalității sale în cele pline de dragoste sfântă; el, prin schimbarea propriei sale ființe lăuntrice, devine un slujitor plin de dragoste și ajutător al celor de aproape, iar strălucit de lumina Duhului lui Dumnezeu ce locuiește în el devine un purtător puternic al puterii lui Dumnezeu celei atotorganizatoare, atotziditoare, puternic prin credința care mută munții, plin de dragoste și de rugăciune pentru tot ce este viu.

Aici se taie nodul împerecherilor (discuțiilor). Individualismul se unește în forma cea mai ideală cu largimea dragostei celei

atotcuprinzătoare și cu plinătatea slujirii sociale pentru omenirea neputincioasă, lipsită de puterea vieții celei purtătoare de duh, căzută.

Schimbarea conținutului egoistic al vieții, în cele pline de iubire și sfinte, nu se poate ajunge fără de o nevointă liberă a duhului. Aceasta nu e o umanitate obișnuită, sau filantropie bătătoare la ochi. Nu, aici este un ideal mult mai înalt și care singur e de preț.

Inima se zidește pentru Duhul lui Dumnezeu, se schimbă însăși natura firii ei. Se vede fiecare firicel de gunoi păcătos, și el odată ce e văzut, cere ca de îndată să fie îndepărtat. Nu e îngăduit nici cea mai mică umbră de a te mândri cu eul tău, cel mai fin chip de iubire de sine, e o piedică pentru sălășluirea Duhului lui Dumnezeu în inima omului; cea mai mică încălcare a personalității străine e privită ca un păcat împotriva dragostei; împotriva chipului lui Dumnezeu din om, e potrivnic (chipul iubirii de sine) Duhului și Îl depărtează de el. De aici curăția desăvârșită și plinătatea dragostei ca un ideal al creștinismului și inevitabilă și aspră asceză a vieții ca cel mai trebuincios și unic mijloc în mâinile libertății omenești, pentru atingerea acestui ideal. Asceza vieții se poate manifesta în felurite chipuri și forme: de la zăvorăre și nebulie (cea pentru Hristos) până la cea mai largă slujire a dragostei; acest lucru depinde de calitățile individuale ale creștinului ce se mântuiește, însă ea, (asceza) trebuie să corespundă scopului, să ajute la prelucrarea ființei omenești până la idealul curăției celei desăvârșite, stârnește gândurile și simțirile corespunzătoare față de Dumnezeu. Creștinismul e strict ascetic, adică el cere o luptă neconținută, plină de chinuri și suferințe, cu păcatul ce petrece în om și-l înconjoară și pe dinafară, o încununată înfrânare a eului nostru în numele domolirii păcatului și agonisirii binelui.

Aceasta e participarea libertății creștine la opera mântuirii. Cea mai înaltă nevointă a ei e să se aducă pe sine jertfă lui Hristos și să se lepede de vrerea sa, în numele vrerii și voii lui Hristos. Lăsarea noastră pe de-a întregul în voia și ajutorul lui Dumnezeu, lipsa desăvârșită de nădejde în puterile noastre personale, așteptarea vindecării, înnoirii și luminării de la Duhul lui Dumnezeu, strigătul neîncetat despre acest lucru către Dumnezeu, iată acel punct final, unde libertatea adusă în jertfă se împodobește cu cununa de biruință și ei i se încredințează

întregul talant al harului. Duhul Sfânt se unește cu ea (libertatea) și se sălășluiește în inima omului. Aceasta este, ni se pare, taina vieții creștine.

Aceasta este mai întâi o viață de comuniune activă cu Dumnezeu, care se încununează cu o tainică sălășluire a lui Dumnezeu. Aceasta este o viață strict individuală și individualitatea sa e larg iubitoare, ideal-bisericească. Aceasta este o viață strict ascetică, integrală fără nici o schimbare, mereu îndreptată spre un anumit scop și care nimicește în calea sa, tot ce o împiedică pentru a realiza idealul ei cel veșnic.

Să mai căutăm noi confirmarea ideilor expuse în cuvântul lui Dumnezeu și în scrierile Sfinților Părinți? Cine, cât de puțin, s-a interesat de viața creștină lăuntrică, a citit operele bărbaților care au trăit această viață harică și ne-au lăsat indicii, cum ziceau ei în sine, viața cea duhovnicească, acela știe foarte bine schema generală a mântuirii creștine.

Aceasta este curățirea inimii, ostenele și sudorile pentru bucuria comuniunii cu Dumnezeu, pentru o viață în Dumnezeu. Aceasta este lupta cu păcatul, osteneala pe cea dintâi jumătate a căii spre mântuire și odihnirea întru Domnul, fericita sălășluire a lui Dumnezeu, în cea de a doua și cea de pe urmă.

Creștinismul e unica religie din lume, care admite posibilitatea unui control în viață și care realizează, pentru om ceea ce-i făgăduiește. Împărăția lui Dumnezeu, înlăuntru: pe Duhul Sfânt în inimile credincioșilor și Împărăția lui Dumnezeu într-adevăr vine în inima celui ce se silește să o ia și Duhul Sfânt se sălășluiește într-un suflet care e pregătit pentru El și locuiește în el.

Acest adevăr al religiei creștine, e accesibil celui mai riguros control și e confirmat de experiența unei adunări nenumărate de oameni, care și-au închinat viața lor lui Dumnezeu, e clar întipărit în tradiția bisericească verbală și scrisă și prin el e vie conștiința bisericească ecumenică.

“Cine se silește să creadă și să vină la Domnul, zice Macarie cel Mare, acela trebuie să se roage, ca încă de aici să primească Duhul lui Dumnezeu, pentru că El este viața sufletului și pentru aceasta a venit Domnul, ca încă de aici să dea sufletului viață, pe Duhul Sfânt. Căci scris este: *“Până când aveți lumină, credeți în lumină”*. (Ioan, 12, 26).

De aceea, dacă cineva n-a căutat aici și n-a primit viața pentru suflet, adică Lumina cea dumnezeiască a Duhului apoi el, în vremea ieșirii din trup, e lepădat în partea cea de-a stânga a întunericului, fără să intre într-o împărăție a cerurilor și având sfârșitul în gheenă cu diavolul și cu îngerii lui.

După cum fierul sau plumbul, aurul sau argintul, introduse în foc, își pierde însușirea asprimei, transformându-se în materii moi și cât rămân în foc, după puterea căldurii focului, se topesc și își schimbă asprimea firească, la fel și sufletul lepădându-se de lume și iubind pe Unul Dumnezeu, cu mare răbdare și căutare din inimă, într-o osteneală, într-o nevoiță, așteptându-L neîncetat cu nădejde și cu credință și primind în sine acel foc ceresc al Dumnezeirii și a dragostei Duhului, într-adevăr, se leapădă atunci de toată dragostea cea lumească, se eliberează de orice vătămare a patimii, aruncă totul de la sine, își schimbă calitatea nefirească și asprimea păcatului, toate le socoate de prisos într-unul Mire Ceresc, pe care L-a primit în sine, se odihnește cu o dragoste fierbinte și negrăită față de El.

Mintea și priceperea creștinilor, după comuniunea și împărtășirea cu Sfântul Duh, ajung la o statornicie, tărie, netulburare și odihnă, nu se risipesc și nu se tulbură de gândurile cele deșarte și nestatornice, ci petrec în pacea lui Hristos și în dragostea Duhului, după cum și Domnul, vorbind despre unii ca aceștia, a zis că ei au trecut de la moarte la viață (Ioan 5, 24).

Făptura cea nouă - creștinul - se deosebește de toți oamenii din lume prin înnoirea minții, împăcarea gândurilor, prin dragostea și alipirea cerească de Domnul. Pentru aceasta a și fost venirea Domnului, ca cei ce, într-adevăr au crezut în Domnul, să se învrednicească de aceste lucruri duhovnicești.

Domnul cheamă pe om spre odihnă, zicând: *“Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni pe voi”*. (Matei 11, 28). Și pe acele suflete care se supun și vin, El le odihnește de gândurile grele, împovăraătoare și de faptele cele necurate. Ei ajung deșertați de orice fărâdelege, sărbătorească Sămbăta cea adevărată plăcută și sfântă, sărbătorească praznicul cel duhovnicesc al bucuriei și veseliei celei negrăite, săvârșesc din inimă curată, o slujbă curată

și bineplăcută lui Dumnezeu.

Și aceasta e adevărata și prea luminata Sâmbătă!

De aceea, să rugăm și noi pe Dumnezeu, ca să intrăm întru odihna aceasta, să ne deșertăm de toate gândurile cele de rușine, viclene și deșarte, să ajungem la posibilitatea de a sluji lui Dumnezeu dintr-o inimă curată și a sărbători praznicul Duhului Sfânt.

“Și fericit este cel ce va intra întru această odihnă!” (Ierom Gurie. *Taina vieții creștine*, Ed. Sihăstriei Optina cu hramul Intrarea Maicii Domnului, don Gozelsc, an.1908).

Cuvintele Ieromonahului Gurie, citate de mine, vorbesc anume despre această “taină a vieții creștine”, care se cuprinde într-o dragoste vie față de Dumnezeu, într-o comuniune vie cu Dumnezeu și o sălășluire a lui Dumnezeu, care se pot realiza în sânul Sfintei Biserici prin lucrarea harică a Sfântului, întipăririi și descoperirii căreia, în inima unui creștin credincios, e închinată și lucrarea rugăciunii lui Iisus cu mintea. Iată de ce am socotit că e potrivit să închei această convorbire anume cu acest articol.

Preotul. Cuvintele D-voastră mă liniștesc cu desăvârșire. Plecând din mănăstirea D-voastră, eu duc cu mine o idee deplină și clară despre rugăciunea lui Iisus, despre însemnătatea ei și despre necesitatea ei în viața cea duhovnicească a unui creștin, precum și despre felul cum trebuie lucrată această rugăciune, după învățatura și tradiția Sfinților Părinți și nevoitori ai Bisericii Ortodoxe, pentru care lucru vă aduc mulțumirile mele adânci și sincere, nu numai din partea mea, ci și din partea fiilor mei duhovnicești.

¹ Macarie Egipteanul, vol. I

CONVORBIRI DE ÎNCHEIERE

Preotul. Eu m-am pregătit cu totul de plecare, însă am simțit o dorință puternică să mai trec pe la D-voastră, ca să vă mulțumesc pentru povețele îndrumătoare, care mi-au descoperit mie miezul vieții duhovnicești dinlăuntru și să vă cer să vă rugați pentru mine și să-mi dați binecuvântarea Dv. pentru plecare și poate să mai aud povața D-voastră cea de pe urmă, sfatul și îndrumarea cum să păzesc eu, cel slab și neîncercat în mintea, în inima și în viața mea, învățăturile ce le-am primit de la D-voastră. Eu mă tem că în viața lumească complicată și plină de deșertăciune, e ușor și degrabă voi pierde totul ce am reușit să agonisesc aici, la Sf. Dv. Mănăstire.

Monahul. Îmi pare foarte bine că vă văd încă odată. Nu vă tulburați, și nu slăbiți cu Duhul. Nădărduiți spre Domnul. El nu vă va părăsi și vă va ajuta, nu numai să păstrați, ci să și creșteți și să înmulțiți cele bune, pe care vi le-a dat mănăstirea noastră.

Din partea D-voastră îngrijiți-vă să păstrați acel duh de râvnă după Dumnezeu, acea ardere a inimii pe care o simțiți acum în D-voastră.

Preotul. Eu aș fi foarte fericit să păstrez în mine această ardere a Duhului după Dumnezeu, însă mă tem că nu voi reuși. Ce să fac ca să nu o pierd?

Monahul. Râvna după Dumnezeu se naște în noi, în simțământul pocăinții care e aprins în noi de harul lui Dumnezeu pentru duhul înfrânt și făgăduința de a lucra voia lui Dumnezeu; ea este puterea spre lucrarea poruncilor lui Dumnezeu și numai ea singură e în stare să ia asupra ei, toată povara aceasta. Duhul de râvnă este unica putere mântuitoare pentru noi. Unde este el, acolo e sânguință, griji, stăruință, voință pentru faptele cele plăcute lui Dumnezeu. Unde nu este el, acolo totul încetează și cade: n-are duhul viață el se răcește, moare. Poate fi acolo și lucrarea faptelor celor bune, însă ele vor fi bune numai după formă, iar nu după putere și duh. Aceasta este acel foc care a venit

să-l arunce pe pământ pe Domnul nostru Iisus Hristos (Luc.12,49). Apostolul poruncește să nu stingem duhul (1, Tes. 5,18). La Sfinții Părinți acest lucru se numește felurit: cântare, oferire, osârdie, sânguință, căldura duhului și ardere și pur și simplu râvnă ¹.

Ca să păstrăm în noi acest duh al râvnei după Dumnezeu, trebuie neapărat să ne întoarcem viața cea de dinafară spre cea dinlăuntru, să pătrundem în noi înșine, să ne mutăm conștiința din domeniul rațiunii în domeniul duhului, din cap în inimă și să ne întărim bine acolo. Acesta este punctul de plecare, de început, al trecerii spre o viață duhovnicească dreaptă. Pentru a descoperi această lege a vieții celei duhovnicești și a o lămuri din toate punctele de vedere, au și fost închinat toate convorbirile noastre anterioare ².

Numai pe lângă această petrecere neîncetată înlăuntru se poate păstra în sine o necurmată ardere a duhului și o râvnă după Dumnezeu. “Râvna, scrie Sfântul Teofan, trebuie păstrată pe aceeași cale pe care s-a născut, iar ea s-a născut printr-o schimbare lăuntrică a inimii, sub lucrarea cea nevăzută a harului lui Dumnezeu” ³.

Învățătura despre mutarea conștiinței, din domeniul minții în domeniul duhului și din cap în inimă, e cu totul străină conștiinței științifice contemporane. “Oamenii minții (cei învățați), scrie Episcopul Teofan într-una din scrisorile sale, trăiesc numai în cap. Trăiesc în cap și suferă de o neîncetată involburare, nu lasă atenția să stea numai într-un loc. Nici mintea, pînă când ea e în cap, nu poate sta și într-un singur gând despre Dumnezeu. Până când ea e în cap, tot fuge și fuge. Pe acest temei, celor ce doresc să se statornicească într-un singur gând despre Dumnezeu, li se poruncește să părăsească capul și să se coboare cu mintea lor în inimă și să stea acolo cu atenția fără ieșire. Numai atunci când mintea se va uni cu inima, se poate aștepta o reușită în aducerea aminte de Dumnezeu. Binevoii a vă propune drept realizarea acestui lucru și începeți a vă mișca spre această țintă. Să nu socotiți că acest lucru este peste măsura puterilor, dar nici să nu gândiți că e așa de ușor, că e de ajuns numai să vrei și s-a și făcut”.

¹ Ep. Teofan, *Calea spre Mântuire*, ed. 7-a, pag. 204.

² Vezi mai ales paginile ... precum și altele din această carte.

³ *Calea spre Mântuire*, pag. 205.

“Mintea de îndată ce capătă libertatea, începe în aceeași clipă să răătăcească și să vagabondeze prin lume. Trebuie s-o obișnuim să stea acasă și nu numai să stea acasă, ci să stea fără de ieșire înaintea lui Dumnezeu. Iată că dacă veți reuși acest lucru, apoi aducerea aminte de Dumnezeu se va afla înrădăcinată în mintea și în inima D-voastră. D-voastră veți începe a umbla, fără nici o abatere, în prezența lui Dumnezeu, cu o evlavie cuvenită, veți păși într-o atmosferă duhovnicească, unde vă va fi ușor să și respirați și să zburăți. “Iar înainte de a te păzi, ca să stai în inimă, trebuie să te așezi acolo. D-voastră în cea mai mare parte trăiți în cap, iar în inimă vă statorniciți numai atunci când lucrarea din cap va stârni vreo simțire oarecare. Însă trebuie dimpotrivă să fii în inimă fără de ieșire, iar capul să-l părăsești cu totul dacă va fi nevoie; în urma cerințelor vieții celei duhovnicești, să lucrezi și cu mintea, apoi las-o să lucreze, șezând în inimă.

Așa scrie Episcopul Teofan despre neapărata trebuință pentru viața cea duhovnicească, ca într-un centru al vieții duhovnicești, dar nu numai al celei raționale. La fel scrie și Episcopul Ignatie Breanceaninov, după cum se vede acest lucru în convorbirile noastre anterioare. Același lucru îl spune și un vechi părinte al Bisericii, Sfântul Grigorie Palama, Arhiepiscopul Tesalonicului. Iată cuvintele lui proprii despre petrecerea înlăuntru și despre legătura dintre minte și inimă.

“Mintea se numește și activitatea minții, care constă în gânduri și înțelesuri; mintea este și puterea care le produce pe acestea, denumite în Scriptură încă și inimă. După această putere a minții, cea mai de seamă dintre puterile noastre, sufletul din noi este cugetător”¹.

Unii zic că mai facem rău, silindu-ne să închidem mintea înlăuntru trupului; căci zic, e mult mai de trebuință și de folos s-o extindem în fel și chip în afară de trup: Frate! Nu auzi ce spune Apostolul, că trupurile noastre sunt Biserica Duhului Sfânt ce locuiește întru noi (1 Cor. 3,18), după cum și Domnul zice: mă voi sălășlui întru ei și voi umbla și le voi fi lor Dumnezeu (2 Cor. 6,16)? Poate că cineva din cei ce au minte să socoată necuviincios să-și sălășluiască mintea sa în

¹ *Despre rugăciunea și curăția inimii, Filocalia, Ed. 2, vol. 5, pag. 301.*

ceea ce s-a învrednicit să fie un locaș al lui Dumnezeu? După cum și Dumnezeu a sălășluit (așezat) la început mintea în trup? Au doară și El a făcut rău? Astfel de cuvinte, frate se cuvine să le adresăm ereticilor, care zic că trupul e rău și este o creatură a principiului celui rău. Iar noi socotim că e rău ca mintea să petreacă în cugetări de ale trupului, iar petrecerea ei în trup n-o socotim că e rău, fiindcă trupul nu e rău. Dacă Apostolul numește trupul moarte, când zice: *“Cine mă va izbăvi de trupul morții acesteia”* (Rom. 7,24), apoi înțelege aici cugetarea senzuală și trupească.

Aplicând aceasta din urmă la cele duhovnicești, el pe bună dreptate, a numit trup și nu trup simplu, ci moarte a trupului. Deci e rău ceea ce nu e minte, dar această lege, care se află întru măduarele noastre și luptă împotriva legii minții, petrece (trăiește) în trup (Rom. 7,23). De aceea noi, luptând împotriva acestei legi a păcatului, o izgonim din trup și sălășluim acolo mintea, ca pe un episcop (care supraveghează și cârmuiește toate) și prin aceasta rânduim legi pentru fiecare putere a sufletului și fiecăruia din măduarele trupului cele cuvenite lui. Simțurilor le poruncim ce și în ce măsură să perceapă, care lucrare a legii se numește înfrânare; partea pofitoare a sufletului o așezăm în cea mai bună dispoziție, al cărei nume e dragostea; partea cea gânditoare o îmbunătățim, izgonind tot ce împiedică mintea și să se înalte către Dumnezeu - și această practică a legii celei duhovnicești o numim trezvie.

Deci dacă și noi vom ține mintea noastră înlăuntrul trupului, oare vom face ceva nedemn pentru măreția minții și cine va spune acest lucru, afară de cel ce deloc nu este duhovnicesc și are o minte dezbrăcată de harul cel dumnezeiesc?

Sufletul nostru e înzestrat cu multe puteri și se folosește ca de o unealtă, de trupul pe care îl face viu. Deci, prin ce organ ca unealtă, se folosește în activitatea sa puterea lui pe care o numim minte? Nimeni, niciodată, nu s-a gândit că mintea ar locui în unghii sau în gene în nări sau în obraji. Însă toți sunt uniți, că ea se află înlăuntrul nostru. Se deosebesc numai în ce privește cu ce organ se folosește ea ca o unealtă. Căci unii o așează în creier, ca într-o acropolă (cetățuie); alții îi dau sediul în mijlocul inimii. Cu aceștia din urmă ne unim și noi, lămurind

numai că puterea noastră înțelegătoare nu e închisă în inimă ca într-un vas oarecare, fiindcă nu e trupească și nu se află în afară de ea ca ceva unit cu ea, ci există în inimă ca într-un organ al său, după cum știm acest lucru destul de bine, fiind învățați acestui lucru, nu de oameni, ci de însuși Ziditorul omului, care spune în Evanghelie, că nu cele ce intră în gură spurcă pe om, ci cele ce ies din gură, acelea spurcă pe om. Căci din inimă ies gândurile (Mat.15,11,19). Același lucru îl spune și Macarie cel Mare: “Inima cârmuiește organul întreg și când harul va cuprinde toate despărțiturile inimii, domnește peste toate cugetele și mădularele, căci acolo e mintea și toate cugetele sufletului”. Deci inima este camera cea ascunsă a minții și cel dintâi organ trupesc al puterii celei gânditoare. De aceea, silindu-ne în cea mai mare trezvie să supraveghem asupra puterii noastre celei gânditoare, s-o cârmuim drept și s-o îndreptăm prin ce fel de mijloc putem să reușim în acest lucru, dacă nu vom aduna de dinafară mintea risipită prin simțuri și o vom introduce chiar în această inimă care este păstrătoarea cugetelor? Pentru care lucru și Fericitul Macarie, ceva mai jos după cuvintele citate mai sus, zice: “trebuie de privit acolo, dacă harul a scris legile duhului”. Unde acolo? În organul cel mai de seamă, unde este scaunul harului și unde este mintea și toate cugetele sufletului, adică în inimă. Vezi, cât de necesar e pentru cei ce s-au hotărât să ia aminte lor și în liniștire să întoarcă și să închidă mintea în trup, dar mai ales în acela, care este trupul cel mai lăuntric din trup, pe care noi îl numim inimă. Căci, dacă după psalmist, toată slava fiicei împăratului este înlăuntru (Ps. 44,14), apoi de ce noi s-o căutăm undeva în afară? Dacă, după Apostol a trimis Dumnezeu pe Duhul Sfânt în inimile noastre, strigând: Avva, Părinte (Gal. 4,60), apoi noi, cum să nu ne rugăm în inimă cu acest Duh Sfânt? Dacă după cuvântul Domnului, al Proorocilor și Apostolilor, Împărăția lui Dumnezeu înlăuntru nostru este (Luc.17,21), apoi nu va fi în afară de Împărăția lui Dumnezeu acela care se silește să izgonească mintea de dinlăuntru său în afară”¹? Aceasta e mărturia Sfântului Grigorie Palama.

¹ *Despre cei ce se liniștesc în sfințenie, Filocalia, Ed. 2, vol. 5, pag. 289 - 293.*

Să ne întoarcem din nou la Episcopul Teofan. El scrie: “Când luarea aminte se va coborî în inimă, atunci va atrage acolo, într-un singur punct, toate puterile sufletului și ale trupului. Această concentrare a întregii vieți omenești într-un singur loc, îndată răspunde acolo cu o anumită simțire. Această simțire este începutul căldurii viitoare. Simțirea aceasta de la început ușoară, mereu prinde putere, se întărește, se adâncește și din rece cum e la început, trece într-o simțire caldă și ține atenția asupra sa, naște căldura din inimă. Iar această căldură ține atenția, fără o anumită încordare din partea ei (atenției). Pe urmă, ele se sprijinesc una pe alta și trebuie să petreacă nedespărțite, căci răspândirea atenției răcește căldura, iar micșorarea căldurii slăbește luarea aminte” (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus*, Q 11).

Mult mai amănunțit vorbește Episcopul Teofan despre petrecerea înlăuntru, în cartea sa “*Calea către mântuire*”.

Când harul dumnezeiesc lucrează asupra omului, în inima lui, atunci harul lui pătrunde acolo cu conștiința sa, iar după el și toate puterile sufletului și ale trupului. De aici legea pentru petrecerea cea dinlăuntru; ține conștiința ta în inimă și prin încordare adună acolo toate puterile sufletului și ale trupului. Petrecerea înlăuntru este propriu-zis închiderea conștiinței în inimă, iar adunarea încordată acolo a tuturor puterilor sufletești și trupești este mijlocul cel esențial sau lucrarea, nevointa. Totuși, ele se nasc reciproc una pe alta, așa că una nu poate fi fără de alta. Cine e închis în inimă, acela e adunat, iar cine e adunat, acela e în inimă. Lângă conștiința din inimă, trebuie adunate toate puterile și mintea și voința și simțirea. Adunarea minții în inimă e luarea aminte, adunarea voinței este veghea, trezvia, trei lucrări lăuntrice, prin care se înfăptuiește adunarea de sine și lucrează petrecerea cea dinlăuntru. Cine le are pe acestea și încă pe toate, acela este înlăuntru; cine nu le are și chiar numai pe una, acela e în afară. Pe urma acestor lucrări sufletești, tot acolo trebuie să fie îndreptate și organele trupești, corespunzătoare lor, așa, după atenția - întoarcerea ochilor spre lăuntru, după veghe - încordarea mușchilor din tot trupul, îndreptându-se spre piept, după trezvie - strâmtorarea mișcărilor de scurgere, care oarecum ne slăbesc, după cum se exprimă Nichifor și care se apropie de inimă din părțile de jos ale trupului, înăbușirea desfătării și odihnei trupului.

Astfel de lucrări trupești acționând nedespărțit de cele trupești, sunt cele mai puternice, ajutând acele mijloace sufletești, fără de care ele nici nu pot fi. Deci, întreaga lucrare a petrecerii înlăuntru prin adunarea de sine, se cuprinde în următoarele: în cea dintâi clipă, după ce te-ai trezit din somn, coboară-te înlăuntru în inimă, în acest piept al trupului; pe urmă cheamă, atrage, încordează într-acolo și toate puterile sufletului și ale trupului, prin luarea aminte, cu întoarcerea ochilor într-acolo, prin veghea voinții, cu încordarea mușchilor și cu trezvia simțirii, cu înăbușirea desfătărilor și odihna trupului și fă acest lucru până când conștiința se va așeza acolo, ca pe un loc sau scaun al său, se va lega cu ceva lipicios de un zid tare; și pe urmă petreci acolo fără ieșire, până când te folosești de conștiință, repetând des aceeași lucrare a adunării de sine și pentru reînnoirea și pentru întărirea ei, fiindcă ea în fiecare clipă ba slăbește, ba se strică.

Trebuie știut că această petrecere înlăuntru și adunare nu e același lucru cu adunarea din timpul cugetării, sau gândirea (de la cuvântul a sta pe gânduri), deși puțin se aseamănă cu ea. Aceasta din urmă stă numai la obârșia minții, lăsând toate celelalte puteri neocupate și se menține în cap; ba stă și în inimă la obârșia tuturor mișcărilor, mai jos și mai adânc decât orice, ce este sau ce petrece în noi, sau se face astfel că toate acestea se petrec pe deasupra ei, înaintea ochilor ei și ba e îngăduită, ba e oprită.

De aici e limpede de la sine, că petrecerea dinlăuntru este în forma sa cea adevărată condiția unei adevărate stăpâniri a omului asupra sa. Prin urmare a unei adevărate libertăți și înțelegeri și de aceea și a unei vieți într-adevăr duhovnicești. Acest lucru se aseamănă cu acela, după cum în lumea de din afară, stăpân al orașului se numește acela care ocupă cetățuia. De aceea, orice lucrare duhovnicească și orice nevointă trebuie să fie lucrată de aici, altfel ea nu e duhovnicească, e mai prejos de nevointă și trebuie lepădată. Împărăția lui Dumnezeu înlăuntru vostru este, zice Domnul și pe urmă numai lucrarea cea duhovnicească a poruncit: intră în camera ta și închide ușa. Aceasta e camera inimii, după înțelegerea tuturor Sfinților Părinți. Din această pricină, omul cel duhovnicesc care se mântuiește, se nevoiește și numește lăuntric.

Că adunarea înlăuntru e cel mai potrivit mijloc pentru a păzi râvna,

acest lucru se vede îndată: 1) Cel adunat trebuie să ardă, căci își adună toate puterile laolaltă, după cum razele risipite, fiind adunate într-un punct, dezvoltă o căldură mare și aprind. Și într-adevăr, de adunare totdeauna e unită căldura: duhul aici, se vede singur pe sine, după cum zice Nichifor și joacă de bucurie. 2) Cel adunat e puternic asemenea unei oștiri orânduie, sau unui mănunchi de trestii slabe legate la un loc. Ea, asemenea încingerii coapselor, înseamnă gătirea și puterea de a lucra. Cel neadunat totdeauna e slab și sau cade, sau nu lucrează. 3) Cel adunat vede totul în sine. Cine e în centru, vede în direcția tuturor razelor, vede la fel totul în cerc și parcă dintr-odată, iar cel ce a ieșit din centru vede numai în direcția unei singure raze; la fel e și acela care e adunat înlăuntru, vede toate mișcările puterilor sale, vede și le poate cârmui. Iar arderea duhului, puterea și agerimea vederii îi alcătuiesc adevăratul duh al râvnii, care se întocmește din ele. De aceea, trebuie spus: numai să fi înlăuntru și nu vei înceta să râvnești.

Deci, așa de însemnată e petrecerea înlăuntru! Prin urmare, trebuie să ne ostenim ca s-o agonisim, căci și ea nu se află dintr-o dată, ci după un timp și după multă căutare. Nu e așezată pe locul cel dintâi, pentru că nu este o condiție a vieții celei duhovnicești. Desăvârșirea ei depinde de desăvârșirea celor trei lucrări sufletești și celor trei trupești care o produc și anume: de luarea aminte cu întoarcerea ochilor spre înlăuntru, de veghea voinții cu încordarea trupului și de trezvia inimii cu îndepărtarea desfătărilor și odihnei trupului. Iar în deplina lumină ea se va arăta atunci când se va agonisi curăția minții de gânduri, curăția voinții de pofte și curăția inimii de împătimirii și patimi. Însă și până atunci, ea este totuși, o petrecere înlăuntru deși nedesăvârșită, necoaptă și cu întrerupere ¹.

“...Iată de ce, în povețele Sfinților Părinți, viața cea lăuntrică e pusă într-o legătură neîntreruptă cu lupta nevoitorilor. Însă adunarea nu e același lucru ca și lupta. Aceasta este o lucrare duhovnicească deosebită, cea mai de căpetenie. Ea este locul unde se lucrează tot ce e duhovnicesc și lupta și citirea și cugetarea de Dumnezeu și rugăciunea.

¹ *Calea spre mântuire*, Ed. 7,a, pag. 205 - 209.

Orice ar face nevoitorul intră mai înainte de toate înlăuntru și de acolo lucrează”¹.

Pentru a coborî mintea în inimă și pentru unirea minții cu inima, Părinții cei din vechime, recomandau și unele metode fizice, de pildă, coborârea minții în inimă pe calea respirației, sau șederea pe un scăunel mic, strângând capul în piept, aplecându-te spre genunchi și reținându-ți respirația. Despre aceste metode, Sf. Teofan scrie așa: “Prin coborârea minții în inimă pe calea respirației, se arată cazul când tu nu știi unde să-ți oprești luarea aminte, sau unde e inima; iar dacă tu știi și fără aceasta unde să-ți găsești inima, fă cum știi, numai să te așezi în inimă”.

Și încă: “alții făceau așa: se așează pe un scăunel mic, din cele ce se pun sub picioare, strânge capul spre piept, se apleacă spre genunchi și respiră o jumătate de rugăciune (a lui Iisus), o zice inspirând aerul, iar cealaltă jumătate respirând. Ostenindu-se astfel, se obișnuiesc cu rugăciunea, iar pe urmă și pe alții îi sfătuiesc la fel. Și lasă-i! Numai să nu socoată că în aceasta se cuprinde toată lucrarea. Însă acestea toate și altele asemenea acestora nu sunt lucrarea, ci adausuri. Lucrarea e: să stai cu mintea în inimă în fața Domnului și să-I spui rugăciunea”².

“Felul meșteșugit de a lucra, rugăciunea are o însemnătate nu esențială ci auxiliară. La Părinții Bisericii, el e descris ca un mijloc de dinafară și e supus lucrării lăuntrice. Nevoitorii cei neiscușiți își însușesc numai partea de dinafară, neîngrijindu-se de cea lăuntrică. De îndată ce apare o mișcare caldă în inimă, ei hotărăsc: iată a dat Dumnezeu și începe să-și închipuie despre sine. Din pricina acestui lucru, sporirea rugăciunii lăuntrice se curmă și ei rămân numai cu lucrarea cea de dinafară. Și viața cea duhovnicească încetează”.

Rătăcirea vine mai înainte de toate de la nelămurirea miezului lucrării și de la gândul fals care e temelia tuturor rătăcirilor. De pildă: unii râvnitori ai lucrării lăuntrice, din neiscusița lor, iar uneori din ignoranță, nepricepând că mintea este o putere duhovnicească și se folosește de inimă, ca de un organ al său, privesc mintea ca un obiect oarecare material care, pe calea respirației, trebuie mutat în inimă și încă și inima și-o închipuie ca pe un vas sau un clondiraș în care poți păstra mintea.

² *Calea spre mântuire*, Ed. 7.a, pag. 209.

³ Despre mijlocul de a coborî mintea în inimă și despre folosirea lor, noi numai odată.

Numai această singură părere greșită e de ajuns ca să le facă toată osteneala lor de rugăciune fără de rod. Mulți s-au ostenit mulți ani și totul a fost în zadar. Ba și mai mult, mintea se cobora mai jos de inimă și stârnea acolo anumite senzații nedorite; sau la unii se cobora în pânțele și ei închipuindu-și că mintea lor se află în vasul sau clondirașul care o cuprinde, socoteau că aceasta e ceea ce căutau ei, adică rugăciunea cea harică, în timpul căreia dracii nu mai îndrăznesc să se mai apropie, căci îi arde rugăciunea lui Iisus, pe când într-o astfel de stare a lor se repetau numai cuvintele de rugăciune, fără gândire și simțire și chiar fără aducere aminte de Dumnezeu. Iar Dumnezeu era socotit că e undeva departe în cer. La alții, în loc de a se uni mintea cu inima se producea o ieșire din sine, o ieșire în simțuri. Și totul depindea de gândul greșit de la temelie, că mintea poate fi așezată în inimă ca într-un vas oarecare, contrar lămuririi aduse mai sus a Sfântului Grigorie Palama, despre o adevărată legătură reciprocă a minții și inimii ¹.

O dreaptă așezare a minții în inimă, însoțită de o ardere a duhului și o râvnă după Dumnezeu, e și posibilitate și temelie și condiție pentru o nevoință dreaptă și reușită, adică pentru o luptă și o biruință asupra patimilor și izvoarele lor și spre acest lucru trebuie să ia aminte oricare lucrător al rugăciunii minții. Eu vreau să vă spun și despre aceasta câteva cuvinte, în această convorbire de pe urmă, înainte de plecarea D-voastră. Cea dintâi biruință a noastră asupra noastră înșine se cuprinde în această înfrângere a voinții, în lăsarea noastră în voia lui Dumnezeu, cu o depărtare plină de neprietenie, de tot ce e păcătos. Cele de mai înlăuntru ale noastre sunt punctul de plecare pentru activitatea noastră pozitivă, precum și pentru lupta noastră cu patimile. Conștiința și voința, trecând de partea binelui, începând să-l iubească, lovesc cu ură orice rău și orice patimă și pe lângă toate acestea, chiar pe a ta proprie.

În aceasta se și cuprinde propriu zis, trecerea, transformarea¹. Prin aceasta însă nu se afirmă cum că toată puterea de biruință e de la noi ci se arată numai izvorul; iar puterea care biruie și nimicește patimile este harul. Cei care se luptă, cu strigăte se aruncă înaintea lui Dumnezeu,

1. Mai amănunțit despre înșelarea din timpul rugăciunii lui Iisus, vezi paginile ...

plângându-se asupra vrășmașilor și urându-i pe ei și Dumnezeu în el și prin el îi izgonește și-i nimicește. Îndrăzniți, zice Domnul, că eu am biruit lumea (Ioan 16,33). Toate le pot întru Hristos cel ce mă întărește, mărturisește Apostolul (Fil. 4,13).

Omul până la convertire e pătimăș pe de-a întregul. După convertire, duhul umplându-se de râvnă devine curat, iar sufletul și trupul rămân pătimășe. Când va începe curățirea și vindecarea lor, ele se îndărătnicesc și se ridică pentru a-și scăpa viața asupra duhului care le izgonește. Prin aceste revolte ce se fac mai mult prin el, sunt însușite aceste puteri. Însă sunt mișcări îndreptate direct asupra duhului.

Episcopul Teofan, în felul următor enumeră patimile care se ridică asupra nevoitorului: 1) **În trup**: principiul din care izvoresc e plăcerea trupului sau odihnirea trupului. Unde este aceasta, acolo este pofta de desfrâu, îmbuibarea pântecului, iubirea de plăceri, lenevia, moleșeala, vagabondarea simțurilor, vorbăria, răspândirea, nestatornicia, libertinaj întru toate, luarea în răs, flecăreala, somnolența, setea de plăceri și tot felul de lucrări spre a face pe plac trupului în poftă. 2) **În suflet**: a) *în partea cea gânditoare*, încrederea numai în mintea sa, împotrivirea în cuvinte, revolta împotriva minții lui Dumnezeu, îndoiala, îngâmfarea, curiozitatea, răspândirea minții, rătăcirea gândurilor. b) *În partea pofuitoare*: încăpățânarea, nesupunerea, iubirea de stăpânire, cruzimea, încrederea în sine, atribuirea tuturor lucrurilor nouă înșine, nemulțumirea, iubirea de avere, lăcomia. c) *În partea simțitoare* - patimile care zguduie liniștea și pacea inimii: mânia, invidia, ura, răutatea, osândirea, dorul, întristarea, necazurile, trândăvia, temerile, nădejtile, așteptările ².

Toate acestea, în suflet și în trup. Însă și duhul cel ce a prins sau mai bine zis prinde viață nu e slobod de atacuri care, cu atât sunt mai primejdioase, cu cât primesc izvoarele vieții și adesea nu sunt observate, din pricina subțiririi. Și aici, la fel ca și în trup și în suflet, împotriva întregii alcătuii a vieții celei duhovnicești dinlăuntru, este un șir întreg de mișcări și stări potrivnice care o izgonesc și o întunecă; așa, adesea,

¹ Episcopul Teofan, *Calea spre mântuire*, Ed. 7-a, pag. 267 - 269.

² *Ibidem*, p. 269.

se petrece, în loc de petrecere înlăuntru și adunării, ieșirea din fire, ieșirea din simțuri; în locul celor trei acte ale petrecerii înlăuntru: luarea aminte, veghe și trezvie: răspândirea minții, tulburarea lăuntrică, deșertăciunea, slăbirea, îngăduința, scăparea, libertinaj, obrăznicie, robire, împătimire, rănirea inimii; în locul cunoașterii lumii celei duhovnicești: uitarea de Dumnezeu, de moarte, de judecată, de toate cele duhovnicești.

Fiindcă cel mai de seamă lucru în duh e conștiința, zidită de petrecerea înlăuntru, apoi când cade ea, cade și lucrarea cea spre viață. De aici se ridică în locul fricii de Dumnezeu și simțului de dependență de El, neînfricarea; în locul alegerii și prețuirii celor duhovnicești - odihna de sine (de ce să te mai silești!), în loc să-ți recunoști păcătoșenia, persistarea în înșelare și părere, în locul simțurilor de pocăință - nesimțire, împietrirea inimii; în locul credinței în Domnul, îndreptățirea de sine; în locul râvnii, răceala, moleșeala, nici un fel de aprindere și în locul lăsării în voia Domnului, lucrare de sine ¹.

Iată droaiile revoltelor păcatului, care sunt gata în fiecare clipă să stingă viața noastră cea nouă. Omul umblă pe pământul ființei sale ca pe niște smârcuri, gata în orice clipă să se prăbușească.

Toate aceste mișcări greșite (înlăuntrul omului) n-ar fi așa de furioase, dacă n-ar fi ajutate de părinții lor cei din vecinătate, de lume și de draci.

Lumea este o lume realizată a patimilor, sau patimi care se mișcă în persoane, obiceiuri, lucrări. Atingându-ne de ea cu o parte oarecare nu se poate să nu tulburi și o rană corespunzătoare în tine, sau o patimă, fiindcă ele se aseamănă și sunt sub înrâurirea acelorași întocmiri. Și dracii, ca izvoare ale oricărui rău, înconjurând cu droaiile lor de pretutindeni pe oameni, îi îndeamnă spre păcat, lucrând prin trup, mai ales prin simțuri și acea stihie, în care se află sufletul și dracii înșiși. De aceea, orice patimă și orice revoltă a păcatului e în raport cu ei, ca și cu o cauză. Însă e ceva în cercul păcatului, ce numai dracii ni-l pot influența, la ce nu e în stare firea cu toată stricăciunea ei: așa gândurile

¹ *Ibidem*, p. 270-271.

cele de hulă, de îndoială, de neeredință, de disprețuire neobișnuită; întunecare, înșelări de tot felul și, în general toate ispitele cele ale patimilor, pline de îngâmfare, patima neîmblânzită a desfrâului, ura încăpățânată și care durează până la moarte și altele. Afară de aceste lupte nevăzute de la draci, sunt și năvăliri văzute din partea lor, pipăibile: năluciri de tot felul, care se extind chiar pînă la o stăpânire a lor asupra trupului.

Iată totul ce se ridică asupra omului cel nou, înlăuntru și în afară¹.

Eu am enumerat pentru D-voastră, chipurile cele mai felurite ale luptei de la patimi și de la draci care îl ajung pe om.

Acum nu e timpul să vă arăt regulile luptei. D-voastră le veți găsi în cărțile Episcopului Teofan: *“Calea spre mântuire”*, *“Războiul nevăzut”* și altele. Însă condiția cea mai de seamă pentru a reuși în luptă, vă este cunoscută. Aceasta este petrecerea înlăuntru cu rugăciunea către Hristos în inimă, de la care se naște arderea duhului și râvna pentru Dumnezeu. Descoperirii acestui adevăr, au fost închinat toate convorbirile noastre. Pe scurt am repetat cele spuse acolo, în această convorbire a noastră de pe urmă.

Încă mai pe scurt, ideea principală a convorbirilor noastre, se poate exprima prin cuvintele Fericitului Filotei, egumenul din Sinai:

“De dimineață, cu bărbăție și cu stăruință stai la ușa inimii, cu o aducere aminte tare despre Dumnezeu și cu o neîncetată rugăciune a lui Iisus Hristos în suflet și prin această pază de gând taie capetele, cugetele cele puternice și ațâțătoare la război”². Deci, iată și povăța mea cea de acum pentru D-voastră: țineți-vă de ea tare și Domnul nu vă va părăsi! Mergeți în pace!

SFÂRȘIT

LĂUDAT SĂ FIE CU SLAVĂ MULTĂ DUMNEZEU,
ZIDITORUL TUTUROR!

¹ Episcopul Teofan, *Calea spre mântuire*, Ed. 7-a, pag. 272.

² pag. 162 din această carte.

CUPRINS

Din partea editorului	3
Extrase din recenziile revistelor religioase	4
Prefață	11
INTRODUCERE	17
DIALOGUL I (Convorbirea întâia)	
Ce este rugăciunea lui Iisus după forma și conținutul ei, despre perioada ei de lucrare cea dintâi sau ostenitoare despre condițiile necesare unei cuvenite lucrări a rugăciunii și despre roadele ei	22
DIALOGUL II (Convorbirea a doua)	
Continuarea convorbirii despre rugăciunea lui Iisus cea lucrătoare, despre mijloacele prin care se învață această rugăciune, despre greutățile, nedumeririle și greșelile ce se întâlnesc în timpul acestei rugăciuni și despre rugăciunea harică, de sine mișcătoare	47
DIALOGUL III (Convorbirea a treia)	
Povățuirea despre lucrarea lăuntrică și despre rugăciunea lui Iisus, ale Sf. Părinți ai Bisericii Ortodoxe, ale celor din vechime: Vasilie cel Mare, Macarie cel Mare, Ioan Gură de Aur, Eftimie Sirul, Ioan Scărarul, Isichie ierusalimneanul, Filotei Sinaitul, Varsanufie și Ioan, Isaac Sirul și Cuviosul Serafim de Sarov	105
Sf. Vasilie cel Mare	109

Sf. Macarie Egipteanul	111
Sf. Ioan Gură de Aur	123
Sf. Efreem Sirul	129
Cuviosul Ioan Scărarul	134
Cuviosul Isichie Ierusalimneanul	141
Cuviosul Filotei egumenul din Sinai	152
Sf. Varsanufie și Ioan	164
Cuviosul Isaac Sirul	171
Cuviosul Serafim de Sarov	187

DIALOGUL IV (Convorbirea a patra)

Scrisorile stareților moldoveni – schimonahului Vasilie și schiarhimandritului Paisie Velicicovschi despre lucrarea minții și rugăciunii lui Iisus	204
Predoslovia sau îndrumarea celor ce doresc să citească pe cel dintre sfinți părintele nostru Grigorie Sinaitul și să nu păcătuiască împotriva înțeleșului ei	209
Predoslovia la capetele Fericitului Filotei Sinaitul	220
Predoslovia la cartea Preafericitului Isichie	231
Un cuvânt asupra cărții fericitului Părinte Nil Sorschi	248
Capetele Starețului Paisie Velicicovschi despre rugăciunea minții. Predoslovie	254

CAPITOLUL I

Despre rugăciunea minții care este lucrarea sfinților Părinți din vechime și împotriva hulitorilor acestei rugăciuni sfinte și prea fără de prihană	256
---	-----

CAPITOLUL II

De unde își are începutul această dumnezeiască rugăciune a minții și ce mărturii din Sf. Scriptură aduc despre ea purtătorii de Dumnezeu Părinți	264
--	-----

CAPITOLUL III

Despre faptul că această sfințită rugăciune a minții este un meșteșug duhovnicesc	279
---	-----

CAPITOLUL IV

Ce fel de pregătire trebuie aceluia care dorește să facă această dumnezeiască lucrare	281
---	-----

CAPITOLUL V

Despre ceea ce este această rugăciune a lui Iisus după calitatea și lucrarea sa	283
---	-----

CAPITOLUL VI

Despre aceea cum trebuie de la început să deprindem lucrarea acestei dumnezeiești rugăciuni cu mintea în inimă	286
--	-----

DIALOGUL V (Convorbirea a cincea)

Povățuitorii lucrătorii inimii și ai rugăciunii lui Iisus, cei mai apropiați episcopi – Teofan Zăvorâtul și Ignatie (Breanceaninov), stareții de la Optina, starețul Agapie de la Valaam, protoierul de la Kronstadt, Ioan Serghiev și alți nevoitori ruși din sec. XIX	330
---	-----

CONVORBIRI DE ÎNCHEIERE	479
-------------------------------	-----